

**PENGARUH KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
KEJENUHAN BELAJAR DALAM JARINGAN PADA
MAHASISWA DIMASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

VINA MARENTIKA

NPM :1611080106

Jurusan :Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1442 M / 2021 H**

**PENGARUH KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
KEJENUHAN BELAJAR DALAM JARINGAN PADA
MAHASISWA DIMASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

VINA MARENTIKA

NPM :1611080106

Jurusan :Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. Laila Maharani, M.Pd

Pembimbing II : Dr. Andi Thahir, S.Psi.,M.A.,Ed.D

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1442 M / 2021 H**

ABSTRAK

pembelajaran dalam jaringan artinya adalah pembelajaran yang dilakukan secara online, menggunakan aplikasi pembelajaran maupun jejaring sosial. Kejenuhan belajar dalam jaringan adalah kondisi dimana seseorang lelah secara fisik, emosi, kognitif, dan menurunnya motivasi pada diri karena banyaknya tanggung jawab dan tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam kurun waktu yang telah ditetapkan serta kurangnya motivasi yang diperoleh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar dalam jaringan pada mahasiswa dimasa pandemic Covid-19. Penelitian ini berdasarkan tingkat eksplanasinya (tingkat kejelasannya) digolongkan pada penelitian Asosiatif, dan berdasarkan jenisnya penelitian ini bersifat kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Lampung. Penentuan sampel menggunakan teknik *sampling eksidental sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 160 mahasiswa. Metode pengumpulan data dalam penelitian adalah metode angket. Hasil uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach yakni sebesar 0,789 untuk konsep diri, dukungan sosial yakni 0,464 dan reliabilitas untuk kejenuhan belajar dalam jaringan sebesar 0,896. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara konsep diri dan dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar mahasiswa di Lampung. Besarnya hubungan dilihat dari regresi linear berganda Nilai *constant* adalah 41,522, nilai koefisien regresi konsep diri adalah 0,203 dan nilai koefisien regresi dukungan sosial sebesar 0,273.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarama 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703280

PERSETUJUAN

Judul Skripsi: **PENGARUH KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP KEJENUHAN BELAJAR DALAM JARINGAN
PADA MAHASISWA DIMASA PANDEMI COVID-19**

Nama : **Vina Marentika**
NPM : **1611080106**
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dapat dipertahankan dalam sidang munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I


Dr. Laila Maharani, M.Pd
NIP. 196701151993032001

Pembimbing II


Andi Thahir, M.A., Ed.D
NIP. 197604272007011015

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam


Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarama Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **PENGARUH KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KEJENUHAN BELAJAR DALAM JARINGAN PADA MAHASISWA DIMASA PANDEMI COVID-19.** Disusun oleh Vina Marentika, NPM. 1611080106, Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan pada Hari/Tanggal: Senin, 30 November 2020.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua

: Dr. Rifda El Fiah, M.Pd

Sekretaris

: Mega Aria Monica, M.Pd

Penguji Utama

: Drs. Badrul Kamil, M.Pd.1

Penguji Pendamping I

: Dr. Laila Maharani, M.Pd

Penguji Pendamping II

: Andi Thahir, M.A., Ed.D



Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

H. Nirva Diana, M.Pd

NIP. 196408281988032002

MOTTO

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ
وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ۚ ٢١

Artinya: “Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan Dia banyak menyebut Allah”. (Al-Ahzab:21)¹



¹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan* (Bandung: PT sigma Ekamedia Arkanleema, 2007).

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“PENGARUH KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KEJENUHAN BELAJAR DALAM JARINGAN PADA MAHASISWA DIMASA PANDEMI COVID-19”**.

ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung, 2020

Materai 6000

Vina Marentika
Npm. 1611080106

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahilahi bil a'lamini puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan kepada penulis untuk menyelesaikan tugas akhir perkuliahan. Dengan rasa syukur yang tak terhingga skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Papahku tersayang Toha Putra dan Mamahku tercinta Jumaiti, ayah Iskhak Asmara dan bunda Delyani S.Pd, Dengan kesabaran dan keikhlasannya yang tak dapat ku tembus. Terimakasih atas segala hal yang telah kalian berikan, atas untaian doa yang tak pernah henti kalian ucapkan, atas keridhaan kalian sehingga anakmu dipermudahkan oleh Dzat yang Maha Rahman dan Rahim dalam menorehkan perjalanan hidup ini. Terimakasih atas nasehat, kasih sayang, pengorbanan dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat menjadi salah satu wujud bakti dan ungkapan rasa terima kasih yang tak terhingga untuk papah dan mamah.
2. Ahunku ku tersayang Tommy Herlando, adik-adikku tersayang, Tajri Milianda, Tori Julianda, Indra Angga Yudha, dan Inge Ara Della, terimakasih atas nasehat, pengorbanan dan motivasi yang selalu diberikan sehingga aku bisa tetap tegar, dan kuat melangkah sejauh ini dan mampu menyelesaikan skripsi ini.
3. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Vina Marentika di lahirkan di desa Gunung Katun Tanjungan, Kecamatan Tulang Bawang Udik, Kabupaten Tulang Bawang Barat, pada tanggal 23 Maret 1998. Merupakan anak ke 2 dari 4 bersaudara dari pasangan Bapak Toha Putra dan ibu Jumaiti.

Penulis mulai menempuh pendidikan formal tingkat dasar di SD Negeri 1 Gunung katun tanjungan , kabupaten Tulang Bawang Udik pada tahun (2004) sampai dengan (2010). Kemudian melanjutkan tingkat menengah pertama di SMP Negeri 02 Tumijajar, kabupaten Tulang Bawang Barat pada tahun (2010) sampai (2013). Dan melanjutkan kembali tingkat menengah atas di SMA Negeri 1 Tumijajar pada tahun (2013) sampai dengan (2016). Pada tahun 2016, penulis melanjutkan pendidikan perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI).

Bandar Lampung, Oktober 2020

Penulis

Vina Marentika

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada sang pelita kehidupan Nabi Muhammad SAW, para sahabat, keluarga dan pengikutnya yang taat pada agamanya.

Terimakasih tiada bertepi penulis ucapkan kepada ayah dan ibu yang tiada hentinya mendoakan, memberikan kasih sayang dan memberi semangat kepada penulis yang telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu, terimakasih untuk semuanya.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai pihak, karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Nirva Diana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Rahma Diani, M.Pd, selaku sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

4. Dr. Laila Maharani M.Pd selaku Pembimbing I dan Dr. Andi Thahir, M.A,Ed.D selaku Pembimbing II, yang telah menyediakan waktu dan memberikan bimbingan dengan ikhlas dan sabar yang sangat berharga dalam mengarahkan dan memotivasi penulis hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
6. Romet Sutra Mayu yang selalu berusaha menemani, memberikan support dan berbagai bentuk bantuan dalam hal apapun sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini.
7. Sahabat seperjuanganku: Tiara Novita Sari, Rahmad Alfian, Cindy Fighter Mahda, Haryatika Puspitasari, Amri Pratama, Safareha Nuryani, Luluk Nur Kholidah, Devi Susilawati, Chinta Helinda, Jessy Rosalia, Nurul Veky Cahyani, Merza Wahyuni, Chintia Amelia. Semoga kelak kita dipertemukan pada kesuksesan yang selalu kita impikan.
8. Keluarga Ikatan Mahasiswa Bimbingan Konseling Indonesia (IMABKIN), terkhususnya untuk kak Andreas Wisnu Adi Purnomo di Universitas Kristen Satya Wacana. Terimakasih atas kesabaran dalam membimbing hingga terselesaikannya skripsi ini.
9. Kakak-kakak terbaik: Bang fepbrina, Reysa Antoni Putri, Galih Prasejo, Fizai Irnando, Widitya Rahmawati, Rian Eko Arianto, Bangkit Sudrajat, dan kakak HIMA lainnya yang tidak bisa disebutkan

satu persatu. Terimakasih atas dukungan, bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.

10. Teman-teman seperjuanganku di jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2016 khususnya anggota CMB. Semoga silaturahmi yang kita jalin selalu terjaga.

11. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung.

Semoga Allah SWT membalas amal kebajikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini semoga bermanfaat. Amiin.



Bandar Lampung, 29 September
2020

Penulis,

Vina Marentika

1611080106

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
MOTTO	iv
SURAT PERNYATAAN	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR DIAGRAM	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	16
C. Batasan Masalah.....	17
D. Rumusan Masalah	17
E. Tujuan Penelitian	17
F. Ruang Lingkup Penelitian	17

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kejenuhan Belajar Dalam Jaringan	19
1. Pengertian Belajar Dalam jaringan.....	19
2. Pengertian Kejenuhan Belajar	25
3. Kejenuhan Belajar dalam Jaringan	31
4. Faktor Penyebab kejenuhan Belajar dalam Jaringan	33
5. Proses Terbentuknya Kejenuhan	36
6. Aspek-Aspek Kejenuhan Belajar	38

7. Indikator Kejenuhan Belajar.....	39
8. Ciri-Ciri kejenuhan belajar.....	40
9. Cara mengatasi kejenuhan Belajar	42
B. Konsep Diri.....	43
1. Pengertian Konsep Diri	44
2. Aspek-Aspek Konsep Diri	46
3. Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri	50
4. Jenis-Jenis Konsep Diri.....	54
5. Konsep Diri dalam Perspektif Islam	59
6. Pentingnya Konsep Diri Bagi Individu	63
C. Dukungan Sosial.....	65
1. Pengertian Dukungan Sosial	65
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial.....	66
3. Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial.....	67
4. Pentingnya Dukungan Sosial Bagi Individu	71
D. Penelitian Relevan	73
E. Kerangka Berpikir.....	75
F. Hipotesis Penelitian	75

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	77
B. Desain Penelitian	78
C. Variabel Penelitian.....	78
D. Definisi Operasional	79
E. Populasi, Sampel dan <i>Teknik Sampling</i>	80
F. Teknik Pengumpulan Data.....	81
G. Teknik Analisis Data	82

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden.....	83
B. Hasil Analisis Data	89
1. Uji Asumsi Klasik.....	89
a. Uji Normalitas	89
b. Uji Homogenitas.....	90
2. Uji Regresi Linear Berganda	91
3. Pengujian Hipotesis	93
a. Hasil Uji T	94
b. Hasil Uji F.....	96
c. Hasil Uji koefisien Determinasi.....	97
C. Pembahasan.....	98
D. Keterbatasan Penelitian.....	102

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	103
B. Saran.....	104

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN.....

DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Hasil Penelitian Awal Mahasiswa	15
Tabel 2 : Definisi Operasional	80
Tabel 3 : Pengujian Karakteristik Jenis Kelamin.....	84
Tabel 4 : Hasil Uji Normalitas	90
Tabel 5 : Hasil Uji Homogenitas.....	91
Tabel 6 : Hasil Uji Regresi Linier Berganda.....	92
Tabel 7 : Hasil Uji t.....	94
Tabel 8: Hasil Uji F.....	96
Tabel 9 : Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	97



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Kerangka Berfikir.....	75
-----------------------------------	----



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1 : Karakteristik Instansi	85
Diagram 2 : Karakteristik Semester	86
Diagram 3 : Frekuensi Kejenuhan Belajar Dalam Jaringan	87
Diagram 4 : Frekuensi Konsep Diri	88
Diagram 5 : Frekuensi Dukungan Sosial	88



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Validasi Angket
- Lampiran2 : Kuesioner Kejenuhan Belajar Dalam Jaringan
- Lampiran 3 : Koesioner Konsep Diri
- Lampiran 4 : Kuesioner Dukungan Sosial
- Lampiran 5 : Jumlah Seluruh Jawaban Responden
- Lampiran 6 : Uji Validasi dan Uji Reabilitasi Kejenuhan Belajar Daring
- Lampiran 7 : Uji Validasi dan Uji Reabilitasi Konsep Diri
- Lampiran 8 : Uji Validasi dan Uji Reabilitasi Dukungan Sosial
- Lampiran 9 : Surat Penelitian
- Lampiran 10 : Balasan Penelitian
- Lampiran 11 : Google Form Penelitian
- Lampiran 12 : Hasil Pra penelitian
- Lampiran 13 : Surat Keterangan Adopsi Angket Konsep diri dan Dukungan sosial

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk hidup memiliki peranan yang strategis dalam tatanan kehidupan dunia. Manusia melewati serangkaian proses rentang kehidupan, rentang kehidupan manusia (*Life Span Development*) dimulai dari usia kandungan, *infancy*, bayi, remaja, dewasa dan lansia sampai alam barzah yakni meninggal. Dalam setiap rentang kehidupan manusia ada tugas perkembangan masing-masing yang harus dilalui oleh setiap manusia yang lahir ke dunia. Dalam setiap tugas perkembangan harus berkembang sesuai dengan masa dan usianya tidak boleh terlewat, kalau terlewat akan terjadi *miss development* yang sulit untuk diubah dan dididik kembali.

Pengertian perkembangan menurut Santrock, perkembangan memiliki makna sebagai pola perubahan yang dimulai sejak pembuahan, yang berlanjut sepanjang rentang hidup. Kebanyakan perkembangan melibatkan pertumbuhan, dan juga melibatkan penuaan.²

²Sigit Haryadi, Muslikah, "Perkembangan Individu" (Semarang: E-book 2013) h.5

Perubahan dalam diri manusia terdiri dari perubahan kualitatif akibat dari perubahan psikis, dan perubahan kuantitatif akibat dari perubahan fisik. Perubahan kualitatif tersebut sering disebut dengan perkembangan, sedangkan perubahan kuantitatif sering disebut dengan pertumbuhan. Persoalan yang menjadi topik bahasan psikologi adalah perubahan kualitatif atau perkembangan, sebab hal itu terkait dengan fungsi struktur kejiwaan yang kompleks beserta dinamika prosesnya, meskipun disadari bahwa pertumbuhan fisik sedikit banyak berkorelasi dengan perkembangan psikis. Perkembangan dapat diartikan sebagai “perubahan yang progresif dan kontinyu (berkesinambungan) dalam diri individu dari mulai lahir sampai mati. Pengertian lain dari perkembangan adalah “perubahan-perubahan yang alami individu atau organisme menuju tingkat kedewasaannya atau kematangannya yang berlangsung secara sistematis, progresif dan berkesinambungan baik menyangkut fisik (jasmaniah) maupun psikis (rohaniyah).³

Dalam psikologi Islam manusia memiliki struktur ruh yang keberadaannya menjadi esensi manusia. Struktur ruh memiliki alam tersendiri, yang disebut alam arwah, yang mana alam tersebut ada di luar dan di dalam alam manusia. Alam ruh di luar alam dunia ada kalanya sebelum kehidupan dunia dan ada kalanya sesudahnya. Oleh sebab itu, kehidupan manusia meliputi tiga alam besar, yaitu: alam perjanjian, alam

³Elizabeth, B. Harlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, Edisi 5). h.207

dunia dan alam akhirat. Dan didalam psikologi islam terdapat periodisasi perkembangan dalam kandungan dapat ditentukan sebagai berikut:

1. Periode pra-konsepsi adalah periode perkembangan manusia sebelum masa pembuahan sperma dan ovum.
2. Periode pra-natal: periode perkembangan manusia yang dimulai dari pembuahan sperma dan ovum sampai masa kelahiran. Periode ini dibagi menjadi 4 fase; (1) fase *nuthfah* (zigot) yang dimulai sejak pembuahan sampai usia 40 hari dalam kandungan, (2) fase *alaqah* (embrio) selama 40 hari, (3) fase *mughghah* (janin) selama 40 hari dan, (4) fase peniupan ruh ke dalam janin setelah genap empat bulan, yang mana janin manusia telah terbentuk secara baik, kemudian ditentukan hukumhukum perkembangannya, seperti masalah-masalah yang berkaitan dengan perilaku (seperti sifat, karakter dan bakat), kekayaan, batas usia, dan bahagia celakanya.
3. Periode kelahiran sampai meninggal dunia. Periode ini memiliki beberapa fase seperti yang terkandung dalam Surah Al Hajj (5).

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّن تُّرَابٍ ثُمَّ مِّن نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِّن عَلَقَةٍ
ثُمَّ مِّن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقَرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى
ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِنَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَّن يُتَوَفَّىٰ وَمِنْكُمْ مَّن يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمُرِ
لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِن بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا وَتَرَى الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ
وَأُنْبِتَتْ مِن كُلِّ زَوْجٍ بَّهِيْجٍ ۝

Artinya: “Hai manusia, jika kamu dalam keraguan tentang kebangkitan (dari kubur), maka (ketahuilah) sesungguhnya Kami telah menjadikan kamu dari tanah, kemudian dari setetes mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging yang sempurna kejadiannya dan yang tidak sempurna, agar Kami

*jelaskan kepada kamu dan Kami tetapkan dalam rahim, apa yang Kami kehendaki sampai waktu yang sudah ditentukan, kemudian Kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian (dengan berangsur-angsur) kamu sampailah kepada kedewasaan, dan di antara kamu ada yang diwafatkan dan (adapula) di antara kamu yang dipanjangkan umurnya sampai pikun, supaya dia tidak mengetahui lagi sesuatupun yang dahulunya telah diketahuinya. Dan kamu lihat bumi ini kering, kemudian apabila telah Kami turunkan air di atasnya, hiduplah bumi itu dan suburlah dan menumbuhkan berbagai macam tumbuh-tumbuhan yang indah” (QS. Al-hajj Ayat 5).*⁴

Ayat diatas menunjukkan bahwa kehidupan dunia terbagia atas 3 fase yaitu: (1) fase kanak-kanak (al-thifl) atau fase dimana kondisi seseorang masih lemah (karena bayi atau kanak-kanak), (2) fase baligh atau fase dimana kondisi seseorang menjadi kuat dan dewasa, (3) fase usia lanjut, yang secara psikologis ditandai dengan kepikunan dan secara biologis ditandai dengan rambut beruban dan kondisi tubuh yang lemah.⁵

Saat seseorang telah melewati fase anak-anak dan menjadi remaja, dalam hal ini tahap remaja menjadi satu tahap yang menentukan individu dalam melewati proses selanjutnya, dan remaja menjadi sasaran dari berbagai tantangan yang berbeda, seperti stressor dan peluang untuk menentukan suatu hal baik yang positif maupun negatif. Masa remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa itu melibatkan perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Perubahan ini mengubah konsep diri menjadi lebih kompleks, terorganisir dengan baik dan gambaran yang konsisten. Konsep diri remaja berubah

⁴<https://tafsirweb.com/5741-quran-surat-al-hajj-ayat-5.html>

⁵ Miftahul Jannah, Fakhri Yacob & Julianto, “Rentang Kehidupan Manusia (Life Span Development) Dalam Islam” Vol. 3, No. 1, (2017.h.3-5

dalam struktur. Serta konten secara struktural menjadi lebih berbeda dan terorganisir. Remaja lebih cenderung menggunakan karakterisasi diri yang kompleks, abstrak dan psikologis. Harga diri, sisi evaluatif konsep diri juga dimodifikasi selama masa remaja. Remaja yang deskripsi diri terorganisasi dengan baik dan rasa percaya diri yang diperluas memberikan dasar kognitif untuk membangun identitas.

Masa remaja adalah periode sensitivitas tinggi untuk pembelajaran cepat dan akuisisi kritis yang menentukan gaya umum kehidupan orang dewasa. Remaja dengan konsep diri tinggi dianggap untuk mencapai prestasi akademik tinggi yang akan memberikan identitas mereka di masyarakat, mendapatkan peluang karir yang baik, mendapatkan penerimaan dari rekan, orang tua dan guru, mengembangkan kualitas kepemimpinan, dan meningkatkan keterampilan hidup, mampu mengontrol emosi, dan lain sebagainya.

Senada dengan hal tersebut Santrock menjelaskan bahwa remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan manusia dengan ciri, manusia tersebut sering mengalami masa krisis identitas dan ambigu. Hal yang demikian menyebabkan remaja menjadi tidak stabil, agresif, konflik antara sikap dan perilaku, kegoyahan emosional dan sensitif, terlalu cepat dan gegabah untuk mengambil tindakan yang ekstrim. Dari sifat remaja yang mudah mengalami kegoyahan emosional dan gegabah tersebut menyebabkan remaja tidak mudah untuk mempertahankan emosinya yang positif sehingga sebagian besar individu yang masuk pada tahap

perkembangan remajasering menunjukkan perilaku agresif baik kepada teman,orang tua maupun kepada orang lain yang lebih muda.⁶

Faktor penting dalam menangani tantangan ini adalah diri yang mempunyai konsep diri positif dan dukungan sosial yang tinggi. Pada fase remaja, konsep diri dan dukungan sosial mulai berkembang. Oleh karena itu, penting untuk remaja agar mengembangkan konsep diri yang positif dan dukungan sosial yang tinggi agar lebih baik dalam menjalani hidup. Konsep diri merupakan pandangan dan perasaan individu terhadap dirinya sendiri. Tingkah laku individu bergantung pada kualitas konsep dirinya, yaitu konsep diri positif atau konsep diri yang negatif.

Menurut Decovic Konsep diri yang dirasakan oleh remaja adalah tentang persepsi remaja terhadap kompetensi mereka sendiri.⁷ Menurut Bharathi istilah konsep diri adalah istilah general yang digunakan untuk merujuk pada bagaimana seseorang memikirkan, mengevaluasi, atau mempersepsikan diri mereka sendiri. Dan menurut Konsep diri pada remaja yaitu bagaimana keyakinan sebagai atribut kesadaran akan siapa dirinya dan apa diri itu sendiri.⁸

⁶Nur Astuti A, Insan Suwanto, "Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas" Volume 2 Nomor 1 (2017). h.9

⁷Buist, K. L., Deković, M., Meeus, W. H., & van Aken, M. A. G. Attachment in Adolescence: *Journal of Adolescent Research*, vol. 19 no 6. (2015). h. 826

⁸Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, vol. 72 no 2.(2013). H. 271

Hasil penelitian Bharathi yang dilakukan di India terdapat bahwa sekitar 27,5 persen remaja memiliki konsep diri tinggi dan 72,5 persen memiliki di atas rata-rata dalam keseluruhan konsep diri mereka. Konsep diri yang tinggi dianggap penting untuk kesehatan mental yang baik, meningkatkan prestasi akademik, melindungi dari menjadi korban bullying dan melindungi diri dari pikiran negatif yang menghambat pencapaian prestasinya. Artinya, individu yang memiliki konsep diri positif akan meminimalisir rasa tidak aman yang menyebabkan kejenuhan (*burnout*) pada dirinya.

Menurut Pines & Aronson burnout adalah kondisi emosional seseorang yang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat dari tuntutan suatu pekerjaan yang terus meningkat. Tuntutan yang dimaksud disini dapat diartikan aturan dan tugas-tugas yang dibebankan untuk siswa. Kejenuhan belajar juga terjadi karena kegiatan yang selalu sama yang dikerjakan oleh peserta didik disetiap harinya. Menurut Maslach & Leiter seseorang yang mengalami kelelahan tidak hanya lelah atau kewalahan pada beban belajar. Mereka juga telah kehilangan hubungan psikologis dengan pekerjaan mereka yang berimplikasi pada hilangnya motivasi dan identitas mereka.⁹ Pada penelitiannya mahasiswa yang memiliki konsep diri yang rendah akan cepat mengalami kejenuhan belajar. Sedangkan Menurut Gold dan Roth ada beberapa variable yang

⁹ Dina Hajriana, "Hubungan Persepsi Terhadap Lingkungan Kerja dengan Burnout Pada Pegawai Di Unit Pelaksana Teknis (Upt) Balai Pelaksana Penyuluhan dan Ketahanan Pangan (Bp2kp) Tembilahan" Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, (2015) h.9

berhubungan dengan kejenuhan belajar yaitu: dukungan sosial, demografi, konsep diri, isolasi, peran konflik dan peran ambiguitas. Berdasarkan hasil empiris dan kajian teoritis di atas konsep diri mempunyai peran yang penting dalam proses belajar siswa.

Secara umum konsep diri menurut Brooks dalam Rakhmat yaitu persepsi tentang diri sendiri baik fisik, sosial, dan psikologis yang berdasarkan pengalaman dan interaksi dengan orang lain. Hal ini senada dengan Sobur yang menyatakan bahwa konsep diri adalah semua persepsi terhadap aspek diri sendiri yang meliputi aspek fisik, sosial, dan psikologis yang didasarkan pada pengalaman dan interaksi dengan orang lain. Demerouti et al. juga menjelaskan bahwa kejenuhan belajar adalah sindrom dari pengalaman negatif dalam belajar, termasuk rasa kelelahan dan terlepas dari belajar. Kelelahan didefinisikan sebagai konsekuensi dari aktivitas fisik, emosi, dan ketegangan kognitif yang berkepanjangan, sebagai hasil tertentu (stressor) yang berkepanjangan.¹⁰

Kejenuhan belajar memiliki keterkaitan dengan beberapa variabel salah satunya adalah penelitian dari Wang, et al. yang meneliti tentang hubungan antara konsep diri dengan kejenuhan pada mahasiswa

¹⁰Andi Thahir dan Firdaus. *Peningkatan Konsep Diri Positif Peserta Didik di SMP Menggunakan Konseling Individu Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. Jurnal Volume 4. No.1 Tahun 2017. Diakses <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/2400>

keperawatan di China. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan kejenuhan belajar.¹¹

Berdasarkan penjelasan diatas Kejenuhan belajar adalah salah satu aspek dalam bimbingan dan konseling yaitu bimbingan belajar. Pada konteks ini siswa mengalami hambatan, kurang memiliki motivasi dan tidak memiliki kebiasaan belajar yang positif. Siswa yang mengalami kejenuhan akademik tidak memiliki keselarasan antara emosi, pikirannya. Siswa yang mempunyai konsep diri positif maka dapat mengelola stres dan mengatasi masalah kejenuhan belajarnya. Konsep diri berpengaruh terhadap kejenuhan belajar yang dimilikinya, semakin baik konsep diri yang dimiliki maka semakin rendah kejenuhan belajar yang dialaminya. Siswa dengan konsep diri yang kurang, cenderung kehilangan motivasi dan minat yang pada akhirnya berdampak pada prestasi akademik.

Dalam ayat-ayat Al-Qur'an tidak ditemukan secara tegas ayat yang mengkaji tentang kejenuhan, namun perilaku kejenuhan manusia bisa ditemukan seperti contoh sikap isti'jal orang kafir yaitu yang minta disegerakan adzab, orang kafir bersikap sombong lalu menghina para Nabi dengan menuntut mereka agar membuktikan adzab yang diancamkan. Hal ini tersirat dalam surat Al Baqarah ayat 61.

¹¹Wang et.al, Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kejenuhan Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Di China. Jurnal Volume 1. No 2 tahun 2019.

وَإِذْ قُلْتُمْ يُمُوسَىٰ لَنْ نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ
الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلَهَا قَالَ أَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ
بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ أَهْبِطُوا مَصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَّا سَأَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَاءَ
بِغَضَبِ مَنِ اللَّهُ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيِّنَّ بِغَيْرِ الْحَقِّ ذَٰلِكَ بِمَا
عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ ٦١

Artinya: Dan (ingatlah) ketika kamu berkata, “ Hai Musa, kami tidak sabar hanya dengan satu macam makanan saja, maka mohonlah untuk kami ke pada Tuhanmu agar Dia mengeluarkan untuk kami dari apa yang ditumbuhkan bumi, yaitu sayur mayurnya, ketimunnya, bawang putihnya, kacang ‘adasnya, dan bawang merahnya.” Musa berkata, “ maukah kamu mengambil sesuatu yang lebih rendah sebagai pengganti yang lebih baik? Pergilah kamu kesuatu kota, pasti kamu memperoleh apa yang kamu minta.” Dan ditimpakan kepada mereka kenistaan dan kehinaan serta mereka mendapat kemurkaan dari Allah. Hal itu (terjadi) karena mereka mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh Nabinabi tanpa kebenaran. Yang demikian itu disebabkan mereka durhaka dan adalah mereka melampaui batas.¹²

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa siapapun yang merasa jenuh, jemu, bosan, dia akan berusaha sekuat tenaga melepaskan diri dari tekanan itu.

Menurut Salamani siswa yang memiliki dukungan sosial yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengelola stress dengan baik. Lingkungan belajar yang menyenangkan, saling menghargai dan beban belajar yang tidak berlebihan merupakan hal yang positif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Siswa membutuhkan peran dukungan sosial baik itu dari guru, teman, dan orang tua. Berdasarkan pendapat Uchino, sebagaimana dikutip oleh Sarafino & Smith yang menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, diperhatikan, harga

¹²<https://alquranmulia.wordpress.com/2015/02/17/tafsir-ibnu-katsir-surat-al-baqarah-ayat->

diri, atau bantuan yang tersedia untuk orang dari orang lain atau kelompok. Bantuan yang di berikan orang lain kepada individu salah satunya yaitu memberikan informasi terkait masalah yang sedang dihadapi individu.¹³

Pendapat tersebut diperkuat oleh Taylor yang mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan informasi yang diperoleh individu dari orang lain, yang mana individu tersebut dicintai, diperhatikan, dihargai, dan merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama. Hal ini didukung oleh pendapat Farber dalam Agustin yang mengemukakan bahwa keacuhan teman, ketidakpekaan guru, orang tua yang tidak peduli, kurangnya apresiasi masyarakat terhadap prestasi siswa, ruang sekolah yang terlalu padat, tugas akademik yang berlebihan, bangunan fisik sekolah yang tidak baik, hilangnya otonomi, dan keuangan yang tidak memadai merupakan beberapa faktor lingkungan sosial yang turut berperan menimbulkan kejenuhan belajar.¹⁴

Dengan demikian, dukungan yang minim dari lingkungan dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar. Sisi positif yang dapat diambil yaitu mereka merupakan sumber emosional bagi individu saat menghadapi masalah dengan lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki dukungan sosial yang positif maka mereka akan dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajarnya. Sedangkan peserta didik yang

¹³ Agustin, Mubiar..*Model Konseling Kognitif Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa*.(Bandung : UPI, 2009) h. 15

¹⁴ Andarini, S.R. dan Fatma, A. *Hubungan antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi*.(Talenta Psikologi: Volume 2 Nomer 2, 2013) h. 159-180.

mendapatkan dukungan sosial yang negatif maka mereka akan cenderung tidak dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajarnya.

Umumnya kegiatan pembelajaran dilakukan secara langsung di dalam suatu ruang kelas, dimana pendidik dan peserta didik berinteraksi secara langsung. Namun sejak terjadi pandemi COVID-19 pembelajaran dilakukan di rumah secara daring. Tepatnya pada tanggal 2 Maret 2020, kasus pertama COVID-19 terdeteksi di Indonesia. Diketahui 12.776 kasus dan 939 kematian telah dilaporkan terjadi di 34 provinsi di Indonesia per tanggal 8 April 2020 oleh Unicef. Dilansir dari website resmi kemendikbud menjelaskan bahwa berdasarkan surat edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tertanggal 17 Maret 2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam rangka pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19).¹⁵ Pembelajaran daring adalah sistem pembelajaran dalam jaringan, menggunakan metode pembelajaran jarak jauh. Melalui video conference mahasiswa dan dosen dapat melakukan proses pembelajaran dengan tatap muka dan berkomunikasi. Selain itu mahasiswa juga bisa mendapatkan materi dari dosen dengan mengunduh dalam suatu aplikasi tertentu dan mengirimkan tugas yang diberikan melalui internet¹⁶.

Meskipun pembelajaran daring saat ini menjadi solusi di masa pandemi COVID-19, namun juga memiliki kendala dan kekurangan dalam

¹⁵ Kementerian pendidikan dan kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020.

¹⁶ Sumber: Tim Penulis UNIKA Soegijapranata: 2020

pelaksanaanya. Bagi mahasiswa, rasa bosan selama perkuliahan daring bisa dirasakan karena terlalu monoton, intonasi yang kurang bervariasi, dan tidak dapat berinteraksi secara langsung dengan teman dan pengajar. Rasa kesepian berpengaruh terhadap kejenuhan belajar (burnout). Selain itu sistem pembelajaran yang kurang efektif dapat menyebabkan penyampaian materi sulit untuk dipahami.

Dari penelitian awal ditemukan masalah – masalah yang dihadapi mahasiswa antara lain tidak mampu beradaptasi terhadap situasi atau keadaan yang baru, hal ini terkait dengan sosial distancing yang disebabkan karena adanya wabah covid-19 di Indonesia, sosial distancing dimaksudkan untuk jaga jarak dan diperintahkan untuk diam dirumah saja, membuat mahasiswa merasa jenuh karena melakukan kuliah dalam jaringan (Daring). Daring yang dilakukan secara terus menerus selama masa pandemi ini membuat mahasiswa mempunyai banyak keluhan. Mahasiswa mengungkapkan keluhan yang menyebabkan kejenuhan saat belajar dalam jaringan, diantaranya: penggunaan kuota membengkak sehingga membutuhkan biaya yang cukup besar dengan perekonomian yang tidak mendukung, penjelasan materi yang singkat, tugas menumpuk sehingga merasa tertekan dan terbebani dengan tugas-tugas, merasa kurang leluasa saat bertanya, adanya kuis dadakan dengan waktu yang sangat singkat, merasa tidak efektif saat perkuliahan berlangsung.

Dengan demikian bagi remaja (mahasiswa) untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan akan terasa sulit menerima keadaan, lingkungan

serta orang-orang disekitar tidak mendukung sehingga individu yang tidak memiliki konsep diri yang baik. Pemahaman dan penilaian positif terhadap diri sendiri dibutuhkan setiap individu agar individu mampu mengerti dan melakukan apa yang diharapkan oleh lingkungan, sehingga memudahkannya untuk menyesuaikan dengan tuntutan lingkungan. Individu dengan konsep diri rendah adalah individu yang mempunyai pandangan negatif terhadap dirinya, dan lingkungan. Dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa ketika harus berhadapan dengan situasi ini, dapat memberikan rasa tenang dengan pola pikir sehat, ketenangan hati, dan penerimaan diri, fasilitas yang mendukung (Handphone, laptop, kuota, suasana) yang dapat membantu individu merasa tenang saat kuliah dalam jaringan berlangsung. Hanya saja tidak semua mahasiswa memiliki konsep diri positif dan tidak semua siswa beruntung mendapatkan dukungan sosial dengan perekonomian dan suasana baik dari orangtua maupun keluarga, dan lingkungan sekitar.

Dari hasil penelitian Terdapat mahasiswa yang merasakan kejenuhan akibat dari belajar dalam jaringan. Hal ini didasarkan pada saat melakukan penelitian melalui media sosial, dengan melakukan penyebaran kuesioner tentang kejenuhan mahasiswa belajar dalam jaringan, yang dilaksanakan pada 14 April 2020.

Tabel 1
Data Kejenuhan Belajar Dalam Jaringan di Masa Pandemi Covid-19

No	Nama Mahasiswa	Aspek				Kategori
		1	2	3	4	
1	Mahasiswa	√	√	√	√	Tinggi
2	Mahasiswa	√	√	√	√	Tinggi
3	Mahasiswa	√	√	√	√	Tinggi
4	Mahasiswa	√	√		√	Tinggi
5	Mahasiswa	√	√	√	√	Tinggi
6	Mahasiswa	√	√	√	√	Tinggi
7	Mahasiswa	√	√	√	√	Tinggi
8	Mahasiswa	√	√	√	√	Tinggi
9	Mahasiswa	√	√	√	√	Tinggi
10	Mahasiswa	√	√	√	√	Tinggi
11	Mahasiswa	√	√	√	√	Tinggi
12	Mahasiswa	√	√	√	√	Tinggi
13	Mahasiswa	√	√	√	√	Tinggi
14	Mahasiswa	√	√	√	√	Tinggi
15	Mahasiswa	√	√	√	√	Tinggi
16	Mahasiswa	√	√	√	√	Tinggi
17	Mahasiswa	√	√	√	√	Tinggi
18	Mahasiswa	√	√	√	√	Tinggi
19	Mahasiswa	√	√	√	√	Tinggi
20	Mahasiswa	√	√	√	√	Tinggi

Sumber: Hasil Observasi dan wawancara Pada Mahasiswa Pada Tanggal 14 April 2020

Keterangan Aspek

1. Kelelahan Emosional
2. Kelelahan Fisik
3. Kelelahan Kognitif
4. Kehilangan Motivasi

Berdasarkan data tabel diatas dengan rumusan skala likert di peroleh hasil dengan kategori tinggi sehingga dapat diketahui bahwa mahasiswa banyak yang merasakan kejenuhan akibat dari belajar dalam jaringan.¹⁷

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh beberapa mahasiswa tersebut, Maka peneliti tertarik untuk meneliti dan mengambil

¹⁷Sumber: Hasil Observasi dan wawancara Pada Mahasiswa Universitas di lampung melalui via wathapps Pada Tanggal 14 April 2020

judul tentang “Pengaruh Konsep Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kejenuhan Belajar dalam Jaringan pada Mahasiswa di masa Pandemic Covid-19”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka penulis mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. terdapat mahasiswa yang mengalami kejenuhan akibat belajar dalam jaringan selama masa pandemic Covid-19
2. terdapat pengaruh konsep diri dalam kejenuhan yang terjadi akibat belajar dalam jaringan selama masa pandemic Covid-19, dan
3. terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kejenuhan yang terjadi akibat belajar dalam jaringan selama masa pandemic Covid-19

C. Batasan masalah

Agar penelitian ini tidak terlalu luas cakupannya, maka berdasarkan latar belakang yang dipaparkan diatas, akan dibatasi masalah dalam penelitian ini yaitu, “Pengaruh Konsep Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kejenuhan Belajar dalam Jaringan pada Mahasiswa di masa pandemic Covid-19.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Adakah Pengaruh Konsep Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kejenuhan Belajar dalam Jaringan pada Mahasiswa pada masa Pandemic Covid-19?

E. Tujuan Penelitian

penelitian ini bertujuan mengetahui apakah Konsep Diri dan Dukungan Sosial Berpengaruh terhadap Kejenuhan Belajar dalam Jaringan pada Mahasiswa selama masa pandemic Covid-19.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah :

1. Ruang lingkup ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling dibidang belajar.

2. Ruang lingkup objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah konsep diri dan dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar dalam jaringan pada mahasiswa seluruh Universitas di Lampung .

3. Ruang lingkup subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Lampung.

4. Ruang lingkup wilayah dan waktu

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Lampung pada tahun pelajaran 2019/2020.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. KEJENUHAN BELAJAR DALAM JARINGAN

1. Pengertian Belajar Dalam jaringan

a. Belajar dalam jaringan (Daring)

Daring merupakan singkatan dari “dalam jaringan” sebagai pengganti kata *online* atau *E-Learning* yang sering kita gunakan dalam kaitannya dengan teknologi internet. Daring adalah terjemahan dari istilah *online* yang bermakna tersambung ke dalam jaringan internet. Pembelajaran daring artinya adalah pembelajaran yang dilakukan secara online, menggunakan aplikasi pembelajaran maupun jejaring sosial.¹⁸

Menurut pendapat Hartley belajar daring atau *e-learning* merupakan suatu jenis belajar mengajar yang memungkinkan tersampainya bahan ajar ke siswa dengan menggunakan media

¹⁸ Leonny Pramitasari, *Pengembangan student model ontology untuk personalisasi pembelajaran online berbasis semantic web*. (Fakultas Ilmu Komputer: Universitas Indonesia). 2009. h.6

internet atau media jaringan komputer lainnya.¹⁹ Pendapat Hartley senada dengan Munir *e-learning* adalah suatu sistem yang menggunakan suatu komputer khususnya internet sebagai media pembelajarannya.²⁰ Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 109 tahun 2013, pembelajaran secara elektronik (*e-learning*) merupakan pembelajaran yang memanfaatkan paket informasi berbasis teknologi informasi dan komunikasi untuk kepentingan pembelajaran yang dapat diakses oleh seluruh peserta didik kapan saja dan dimana saja.²¹

E-Learning / belajar *daring* berarti pembelajaran dengan menggunakan jasa bantuan perangkat elektronika. Jadi dalam pelaksanaannya, *e-learning* menggunakan jasa audio, video atau perangkat komputer atau kombinasi dari ketiganya.²² Dengan kata lain *e-learning* adalah pembelajaran yang dalam pelaksanaannya didukung oleh jasa teknologi seperti telepon, audio, videotape, transmisi satelit atau komputer.

b. Komponen–Komponen *E-learning*

Menurut Rusdy PKS, Terdapat Komponen–Komponen

E-Learning:

¹⁹ Darin E. Hartley, *Selling E-Learning*, American Society for Training and Development. 2001

²⁰ Munir. *Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi*. (Bandung: Alfabeta), 2009. h. 176

²¹ Permendikbud. 109/2013

²² Ananda Hadi Elyas, *Penggunaan Model Pembelajaran E-Learning dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran*. (Jurnal Warta: Edisi 56). (ISSN : 1829 – 7463). 2018

- 1) Infrastruktur *e-learning* : Infrastruktur *e-learning* dapat berupa personal computer (PC), jaringan komputer, internet dan perlengkapan multimedia.
- 2) Sistem dan aplikasi elearning : sistem perangkat lunak yang virtualisasi proses belajar mengajar konvensional. Bagaimana manajemen kelas serta pembuatan materi atau konten, forum diskusi, sistem penilaian (rapor), sistem ujian online dan segala fitur yang berhubungan dengan manajemen proses belajar mengajar.
- 3) Konten *e-learning* : Konten serta bahan ajar yang ada pada *e-learning* system (learning management system). Konten serta bahan ajar ini bisa didalam bentuk multimedia-based content (konten berbentuk multimedia interaktif) atau text-based content (konten berbentuk teks seperti pada buku pelajaran biasa).²³

c. Kelebihan dan Kekurangan *E-learning*

- 1) Kelebihan *E-learning*. *E-learning* memiliki potensi yang cukup besar untuk mendukung keberhasilan mencapai tujuan pembelajaran. Berikut ini manfaat *e-learning* sebagaimana pendapat Sudarwan Danim & Khairil, Soekartawi, Uwes A. Chaeruman dan Made Wena:
- 2) Mengatasi persoalan jarak dan waktu *E-learning* membantu pembuatan koneksi yang memungkinkan peserta didik masuk dan menjelajahi lingkungan belajar yang baru, mengatasi hambatan jarak

²³ Risnal Diansyah, Pitria Ardila, *Pengembangan Media E-Learning Menggunakan Moodle untuk Meningkatkan Hasil Belajar dan Memperkuat Model Pembelajaran di Universitas Muhammadiyah Ria*. Vol. 5, No.2 (Jurnal Fasilkom: Universitas Muhammadiyah Ria).2016.h.11-12

jauh dan waktu. Hal ini memungkinkan pembelajaran bisa diakses dengan jangkauan yang lebih luas atau bisa diakses dimana saja dan tanpa terkendala waktu atau bisa diakses kapan saja.

- 3) Mendorong sikap belajar aktif *E-learning* memfasilitasi pembelajaran bersama dengan memungkinkan peserta didik untuk bergabung atau menciptakan komunitas belajar yang memperpanjang kegiatan belajar secara lebih baik di luar kelas baik secara individu maupun kelompok. Situasi ini dapat membuat pembelajaran lebih konstruktif, kolaboratif, serta terjadi dialog baik antar guru dengan peserta didik maupun antar peserta didik satu sama lain.
- 4) Membangun suasana belajar baru: Dengan belajar secara online, peserta didik menemukan lingkungan yang menunjang pembelajaran dengan menawarkan suasana baru sehingga peserta didik lebih antusias dalam belajar.
- 5) Meningkatkan kesempatan belajar lebih *E-learning* meningkatkan kesempatan untuk belajar bagi peserta didik dengan menawarkan pengalaman virtual dan alat-alat yang menghemat waktu mereka, sehingga memungkinkan mereka belajar lebih lanjut.
- 6) Mengontrol proses belajar Baik guru maupun peserta didik dapat menggunakan bahan ajar atau petunjuk belajar yang terstruktur dan terjadwal melalui internet, sehingga keduanya bisa saling menilai bagaimana bahan ajar dipelajari. *E-learning* juga menawarkan kemudahan guru untuk mengecek apakah peserta didik mempelajari

materi yang diunggah, mengerjakan soal-soal latihan dan tugasnya secara online.

- 7) Memudahkan pemutakhiran bahan ajar bagi guru *E-learning* memberikan kemudahan bagi guru untuk memperbaharui, menyempurnakan bahan ajar yang diunggah dengan *e-learning*. Guru juga dapat memilih bahan ajar yang lebih aktual dan kontekstual.
 - 8) Mendorong tumbuhnya sikap kerja sama Hubungan komunikasi dan interaksi secara online antar guru, guru dengan peserta didik dan antar peserta didik mendorong tumbuhnya sikap kerja sama dalam memecahkan masalah pembelajaran.
 - 9) Mengakomodasi berbagai gaya belajar *E-learning* dapat menghadirkan pembelajaran dengan berbagai modalitas belajar (multisensory) baik audio, visual maupun kinestetik, sehingga dapat memfasilitasi peserta didik yang memiliki gaya belajar berbeda-beda.
- d. Kekurangan *E-Learning*

Kekurangan *e-learning* sebagaimana disarikan dari pendapat Munir antara lain:

- 1) Penggunaan *e-learning* sebagai pembelajaran jarak jauh, membuat mahasiswa dan dosen terpisah secara fisik, demikian juga antara peserta didik satu dengan lainnya. Keterpisahan secara fisik ini bisa mengurangi atau bahkan meniadakan interaksi secara langsung antara pengajar dan peserta didik. Kondisi itu bisa mengakibatkan pengajar dan peserta didik kurang dekat sehingga bisa mengganggu

keberhasilan proses pembelajaran. Kurangnya interaksi ini juga dikhawatirkan bisa menghambat pembentukan sikap, nilai (value), moral, atau sosial dalam proses pembelajaran sehingga tidak dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

- 2) Teknologi merupakan bagian penting dari pendidikan, namun jika lebih terfokus pada aspek teknologinya dan bukan pada aspek pendidikannya maka ada kecenderungan lebih memperhatikan aspek teknis atau aspek bisnis/komersial dan mengabaikan aspek pendidikan untuk mengubah kemampuan akademik, perilaku, sikap, sosial atau keterampilan peserta didik.
- 3) Proses pembelajaran cenderung ke arah pelatihan dan pendidikan yang lebih menekankan aspek pengetahuan atau psikomotor dan kurang memperhatikan aspek afektif.
- 4) Pengajar dituntut mengetahui dan menguasai strategi, metode atau teknik pembelajaran berbasis TIK. Jika tidak mampu menguasai, maka proses transfer ilmu pengetahuan atau informasi jadi terhambat dan bahkan bisa menggagalkan proses pembelajaran.
- 5) Proses pembelajaran melalui *e-learning* menggunakan layanan internet yang menuntut peserta didik untuk belajar mandiri tanpa menggantungkan diri pada pengajar. Jika peserta didik tidak mampu belajar mandiri dan motivasi belajarnya rendah, maka ia akan sulit mencapai tujuan pembelajaran.

- 6) Kelemahan secara teknis yaitu tidak semua peserta didik dapat memanfaatkan fasilitas internet karena tidak tersedia atau kurangnya komputer yang terhubung dengan internet. Belum semua lembaga pendidikan bisa menyediakan fasilitas listrik dan infrastruktur yang mendukung pembelajaran dengan . Jika peserta didik berusaha menyediakan sendiri fasilitas itu atau menyewa di warnet bisa terkendala masalah biaya.
- 7) Jika tidak menggunakan perangkat lunak sumber terbuka, bisa mendapatkan masalah keterbatasan ketersediaan perangkat lunak yang biayanya relatif mahal.
- 8) Kurangnya keterampilan mengoperasikan komputer dan internet secara lebih optimal.²⁴

2. Pengertian Kejenuhan Belajar

Istilah kejenuhan berasal dari kata “jenuh”.Jenuh adalah kata sifat yang berarti jemu, bosan. Contoh dalam sebuah kalimat “mereka sudah jenuh dengan pekerjaannya.”²⁵ Secara harfiah, arti jenuh adalah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apa pun. Selain itu, jenuh juga bukan berarti jemu atau bosan. Dalam belajar, disamping siswa sering mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami pikiran negative lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam istilah psikologi lazim disebut *learning plateau* atau *plateau* (baca *plea* saja). Peristiwa jenuh ini

²⁴Munir, *Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Informasi dan Kominukasi*, (Bandung: Alfabeta). 2009.h.176-177

²⁵Dendy Sugono dkk, *Kamus Bahasa Indonesia Sekolah Dasar*, (Jakarta: Kompas Gramedia, 2003), h. 131.

kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar (kejuhan belajar) dapat membuat siswa tersebut merasa telah memubazirkan usahanya.²⁶

Pines & Aronson mendefinisikan “*Burnout may be defined as a state of physical, emotional and mental exhaustion that result from long-term involvement that are emotionally demanding*”, burnout sebagai kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat.²⁷

Robert menjelaskan kejuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Seorang siswa yang mengalami kejuhan belajar seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja, misalnya seminggu. Namun, tidak sedikit siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu. Muhibbin Syah menyatakan bahwa seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru,

²⁶Zuni Eka Khusumawati, *Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi Dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejuhan Belajar Siswa Kelas XI Ipa 2 SMA Negeri 22 Surabaya*. (BK UNESA). Volume 05 Nomor 01, 2014.h. 4

²⁷Slivar, B. *The Syndrome of Burnout, Self Image, and Anxiety With Grammar School Student*. Horizons of Psychology, Vol 2. No 10. (2001).h. 21.

sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan “jalan di tempat”.²⁸ Sedangkan menurut Thursan Hakim kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar.²⁹

Corey (Cherniss) mendefinisikan kejenuhan belajar sebagai suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau pekerjaan karena keterlibatan yang intensif dengan pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang. Walaupun pada kenyataannya, ketahanan dari setiap individu terhadap tuntutan lingkungan berbeda-beda, namun setiap individu memiliki peluang yang sama besar mengalami kejenuhan. Sementara Agustin menjelaskan kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional ketika seseorang siswa merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan akademik yang meningkat.³⁰

Konsep kejenuhan belajar pertama kali dikembangkan oleh beberapa penelitian yang dilakukan diantaranya Noushad, Schauffei et al, Jacobs et al, Huei jen-yang, Lightsey & Hulsey, Silvar dan Agustin yang mengemukakan bahwasanya kecenderungan dengan segala faktor penyebabnya bukan hanya terjadi pada adegan pekerjaan, akan tetapi

²⁸Muhibbin Syah. *Psikologi Belajar*. (Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada)2012.h. 181

²⁹Thursan hakim. *Belajar Secara Efektif*. (Jakarta:Puspa Swara). 2000. h. 62

³⁰Naeila Rifatil Muna, *Efektifitas Teknik Self Regulation Learning dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon*, Vol 14, Nomer 02 (Cirebon: Iain Syekh Nurjati) 2013.h.63

kejenuhan dapat terjadi pada kegiatan belajar. Kejenuhan belajar muncul karena adanya proses pengulangan belajar yang tidak mendatangkan prestasi atau hasil yang memuaskan sehingga membuat peserta didik letih secara fisik maupun psikis.³¹ Berikut ini dipaparkan pengertian kejenuhan belajar menurut beberapa ahli:

- a. Menurut Abu Abdirrahman Al-Qawiy bahwa kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh.³² Seseorang yang mengalami kejenuhan, ia akan berusaha sekuat tenaga melepaskan diri dari tekanan tersebut.
- b. Menurut Muhibbin Syah secara harfiah, arti jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. jenuh juga dapat berarti jemu dan bosan dimana sistem akalanya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru.
- c. Menurut Sayyid Muhammad Nuh, Jenuh atau futur ialah suatu penyakit hati (rohani) yang efek minimalnya timbulnya rasa malas, lamban dan sikap santai dalam melakukan sesuatu amaliyah yang sebelumnya pernah dilakukan dengan penuh semangat dan menggebu-

³¹ Gian Sugiana, *Teknik Self Intruction dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa (Pra Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI Ipa Sma Angkasa Lanud Husen Sastranegara Bandung* (BK UPI: Bandung). 2011 http://repository.upi.edu/skripsiview.php?no_skripsi=http://a-research.upi.edu/6971

³² Achmad Furqon Bildhonny, *Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Dengan Teknik Relaksasi Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*, (Universitas Negeri Malang) <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/por/article/viewFile/666/348>

gebu serta efek maksimalnya terputus sama sekali dari kegiatan amaliyah tersebut.³³

Maslach dan Leiter mengungkapkan bahwa gejala-gejala kejenuhan dapat dikategorisasikan ke dalam 3 dimensi seperti yang terdapat pada Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) yakni kelelahan emosi (*emotional exhaustion*), depersonal (*cynism*), dan menurunnya keyakinan akademik (*reduce academic efficacy*).³⁴

a. Kelelahan (*Exhaustion*)

Kelelahan merupakan dimensi kejenuhan yang ditandai oleh perasaan letih berkepanjangan baik secara fisik maupun emosional. Ketika individu mengalami kelelahan, individu akan merasa semua energinya telah terkuras, terpakai sampai habis, tidak dapat beristirahat dan tidak dapat memulihkannya kembali atau bersemangat. Individu yang mengalami kelelahan ketika bangun di pagi hari, individu akan tetap merasa lelah. Individu merasa kekurangan energi untuk menghadapi kegiatan sepanjang hari. Perasaan atau respons ini adalah hal yang akan dirasakan pertama kali oleh individu ketika mengalami kelelahan luar biasa dalam suatu aktivitas. Kelelahan pada mahasiswa ditandai dengan perasaan sangat

³³ Abu Abdirrahman Al-Qawi, Mengatasi Kejenuhan, (Jakarta: Khalifa, 2004)

³⁴ Maslach, C. & Leiter, M.P. *Early Predictors Of Job Burnout And Engagement*. (Journal of Applied Psychology), No 93, 2008. h.498. Doi: 10.1037/0021-9010.93.3.498 (<https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0021-9010.93.3.498>)

letih baik secara fisik maupun emosional akibat tuntutan dalam perkuliahan

b. Sinisme (*Cynicism*)

Sinisme merupakan dimensi kedua kejenuhan, ketika individu merasakan dimensi kedua ini, individu akan bersikap sinis terhadap orang-orang yang berada dalam lingkungannya dan memberikan jarak serta mengurangi keterlibatan diri dalam melakukan aktivitas bahkan menyerah terhadap cita-cita. Sikap sinisme sendiri adalah sebagai upaya untuk melindungi diri individu untuk menghindari perasaan kecewa setelah mengalami kelelahan. Sinisme pada mahasiswa ditandai dengan sikap sinis terhadap orang lain di dalam lingkungannya, enggan untuk terlibat dalam kegiatan kuliah seperti mengerjakan tugas-tugas kuliah baik individu maupun kelompok serta individu mudah putus asa.

c. Ketidakberhasilan (*Ineffectiveness*)

Ketidakberhasilan merupakan dimensi kejenuhan yang ditandai dengan perasaan tidak berdaya, tidak mampu melakukan tugas, menganggap tugas yang diberikan berat. Ketika individu mulai merasakan ketidakberhasilan, individu mulai merasakan tidak mampu dalam menyelesaikan tugas tertentu. Individu juga merasakan kehilangan kepercayaan terhadap kemampuannya dan karena mereka kehilangan kepercayaan diri mereka sendiri membuat orang lain kehilangan kepercayaan terhadap dirinya

sehingga timbul perasaan tidak berguna. Ketidakberhasilan yang terjadi pada mahasiswa ditandai dengan perasaan tidak mampu untuk menyelesaikan tugas kuliah dan menganggap bahwa tugas yang diberikan akan dirasakan sangat berlebihan serta membuat individu merasa tidak berguna sebagai seorang mahasiswa³⁵

Berdasarkan beberapa definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah kondisi dimana seseorang lelah secara fisik, emosi, kognitif, karena banyaknya tanggung jawab dan tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam kurun waktu yang telah ditetapkan sehingga seseorang tersebut tidak dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik.

3. Kejenuhan belajar dalam jaringan

Seperti yang telah di jelaskan diatas pembelajaran daring artinya adalah pembelajaran yang dilakukan secara online, menggunakan aplikasi pembelajaran maupun jejaring sosial. Belajar dalam jaringan adalah pembelajaran yang dalam pelaksanaannya didukung oleh jasa teknologi seperti telepon, audio, video, transmisi satelite atau komputer. Dan kejenuhan adalah suatu kondisi lelah fisik, emosi, kognitif dan menurunnya motivasi. Jadi Kejenuhan belajar dalam jaringan adalah kondisi dimana seseorang lelah secara fisik, emosi, kognitif, dan menurunnya motivasi pada diri karena banyaknya tanggung jawab dan

³⁵Usnaziqyah Raqfika, Awaluddin Tjalla, Indira Chanum, *Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Instruksi Diri dalam Pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku untuk Mengurangi Kejenuhan pada Mahasiswa*, (Fkif:Unj).h.128

tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam kurun waktu yang telah ditetapkan serta kurangnya motivasi yang diperoleh. Belajar dalam jaringan mempunyai banyak dampak positif, namun karena tidak terbiasanya hal ini membuat mahasiswa merasa tidak betah dalam melakukan kuliah dalam jaringan selama masa pandemic Covid-19. Selain itu banyak faktor lain yang mendorong mahasiswa merasakan kejenuhan belajar dalam jaringan, diantara nya Proses pembelajaran cenderung ke arah pelatihan dan pendidikan yang lebih menekankan aspek pengetahuan atau psikomotor dan kurang memperhatikan aspek afektif.

Proses pembelajaran melalui menggunakan layanan internet yang menuntut mahasiswa untuk belajar mandiri tanpa menggantungkan diri pada dosen. Jika mahasiswa tidak mampu belajar mandiri dan motivasi belajarnya rendah, maka ia akan sulit mencapai tujuan pembelajaran. Kelemahan secara teknis karena belajar dalam jaringan erat berhubungan dengan jasa teknologi seperti telepon, audio, videotape, transmisi satelite, google meet, dan alat komponen lainnya dengan biaya yang lebih tinggi. seperti yang kita ketahui tidak semua mahasiswa berasal dari keluarga berada, sehingga pembelajaran dengan sistem membutuhkan banyak biaya untuk membeli fasilitas terutama kuota internet, karena lembaga kampus tidak menyediakan fasilitas , sehingga mahasiswa harus berusaha membeli fasilitas (kuota) dengan sendirinya. Selain itu signal sangat sulit untuk didapatkan, saat berada dikampung halaman dipastikan akan kurang mendapatkan jangkauan internet.

4. Faktor penyebab kejenuhan belajar dalam jaringan

Chaplin membagi faktor kejenuhan belajar yang berasal dari luar dan dari dalam. Kejenuhan belajar yang berasal dari luar diri siswa adalah ketika siswa berada pada situasi kompetitif yang ketat dan menuntut kerja intelek yang berat. Dalam durasi jam belajar yang cukup panjang setiap harinya dan dibarengi dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat diterima oleh memori siswa dapat menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan siswa. Selanjutnya kejenuhan belajar yang berasal dari dalam diri siswa adalah ketika siswa bosan dan keletihan. Keletihan yang dialami oleh siswa dapat menyebabkan kebosanan dan siswa dapat kehilangan motivasi serta malas untuk mengikuti pelajaran yang diajarkan.³⁶

Menurut Muhibbin Syah bahwa faktor – faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah:

- a. Terlalu lama waktu untuk belajar tanpa atau kurang istirahat.
- b. Belajar secara rutin atau monoton tanpa variasi
- c. Lingkungan belajar yang buruk atau tidak mendukung
- d. Lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan motivasi belajar begitu pula dengan lingkungan yang kurang mendukung dapat menyebabkan kejenuhan belajar. Salah satu bentuk lingkungan yang kurang mendukung adalah suara bising yang dapat mengganggu

³⁶ Syah, Muhibbin. *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya), 2011.h.163

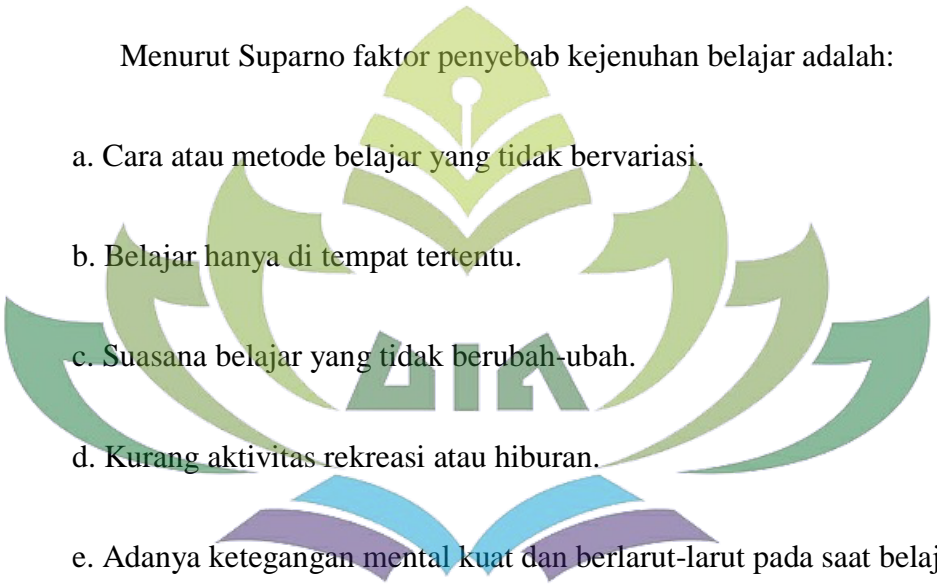
kosentrasi, dimana konsentrasi merupakan sesuatu yang penting dalam proses belajar

- e. Lingkungan yang baik menimbulkan suasana belajar yang baik, sehingga kejenuhan dalam belajar akan berkurang.
- f. Adanya konflik dalam lingkungan belajar anak baik itu konflik dengan guru atau teman.
- g. Tidak adanya umpan balik positif terhadap belajar.
- h. Gaya belajar yang berpusat pada guru atau siswa tidak diberi kesempatan dalam menjelaskan maka siswa dapat merasa jenuh.
- i. Mengerjakan sesuatu karena terpaksa. Tidak adanya minat siswa dalam belajar dapat menyebabkan kejenuhan belajar.
- j. Berdasarkan teori di atas disebutkan bahwa lingkungan belajar dapat menyebabkan kejenuhan belajar khususnya lingkungan bising yang dapat mengganggu konsentrasi siswa saat belajar.

Hasil penelitian ini juga diketahui bahwa kejenuhan belajar yang menyebabkan mahasiswa malas belajar yaitu : menunjukkan bahwa salah satu kebisingan terhadap kejenuhan belajar tergolong kecil. Pengaruh yang kecil ini kemungkinan disebabkan para siswa telah terbiasa dengan kondisi lingkungan belajar yang rutin hampir setiap hari di rasakan. Dan faktor lain yang cenderung dapat menjadi penyebab kejenuhan belajar seperti adanya konflik dalam lingkungan belajar atau waktu yang cukup lama dalam belajar dan tanpa variasi. Kejenuhan belajar kemungkinan ada faktor lain yang lebih kuat, seperti Adanya konflik dalam lingkungan

belajar baik itu dengan teman sebesar 10% maupun masalah pribadi dengan dosen sebesar 9%. Kebisingan yang frekuensi dan kapasitasnya melebihi kapasitas normal telinga, untuk mendengar dan merespon suara tersebut dan selanjutnya dapat mempengaruhi kondisi fisik terutama telinga dan kondisi psikologi, maka penyesuaian individu dapat terganggu karena kondisi fisik dan psikis yang tidak seimbang (Cohen dan Weinstein dalam Kusuma : 2007).³⁷

Menurut Suparno faktor penyebab kejenuhan belajar adalah:

- 
- a. Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi.
 - b. Belajar hanya di tempat tertentu.
 - c. Suasana belajar yang tidak berubah-ubah.
 - d. Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan.
 - e. Adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut pada saat belajar.³⁸

Slameto menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar adalah sebagai berikut: faktor jasmaniah (cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, dan mengantuk), faktor psikologis (perhatian, motivasi, minat, intelegensi, memory, kesiapan), faktor lingkungan

³⁷ Juliawati Harahap, *Analisis Faktor-faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Siswa dalam Mata Pelajaran Ips Kelas VIII D SMPN 7 Muaro Jambi*, (FKIP:Universitas Jambi), 2017.h.8-9 <https://repository.unja.ac.id/2942/1/ARTIKEL%20ILMIAH.pdf>

³⁸ Hendrikus, *Tingkat Kejenuhan Belajar Mahasiswa*, (Universitas Sanata Dharma Yogyakarta), 2017.h.17

keluarga (keadaan ekonomi rendah), sekolah, media sosial dan lingkungan masyarakat.

5. Proses Terbentuknya Kejenuhan

Belajar Kejenuhan belajar tidak terjadi begitu saja, kejenuhan terjadi dengan adanya banyak proses yang telah dilalui oleh individu. Freudenber dan Utara dalam buku Bahrer-Kohler tentang Burnout for Expert: Prevention in the Context of Living and Working, memaparkan 12 tahap yang menjadi latar belakang terbentuknya kejenuhan yaitu sebagai berikut:

- a. Paksaan untuk membuktikan bahwa dirinya layak untuk orang lain. Hal ini membuat individu bekerja keras untuk membuat orang lain melihat potensi dirinya.
- b. Individu bekerja keras agar orang lain tidak merubah pandangan terhadap dirinya dan orang lain tidak lari dari dirinya.
- c. Terlalu kerasnya mereka bekerja maka individu akan mulai mengesampingkan kebutuhan-kebutuhan pokok mereka, seperti makan, tidur dan bersantai ria dengan keluarga maupun temanteman.
- d. Munculnya gejala-gejala fisik individu yang disebabkan karena perubahan gaya hidup yang dilakukan.
- e. Keinginan untuk mendapatkan nilai-nilai yang lebih baik dari lingkungan sosialnya sehingga mereka akan sibuk untuk hal tersebut dan mengesampingkan kebutuhan pokok dan hubungannya dengan orang-orang terdekatnya.

- f. Munculnya perasaan yang seharusnya tidak dimiliki, seperti mulai tidak mempunyai toleransi dengan orang lain, tidak mempunyai perasaan simpati atas masalah orang lain, terlalu agresif dan selalu menyalahkan orang lain atas masalah yang ada.
- g. Mengisolasi diri atau menarik diri dari kehidupan sosial karena terlalu kerasnya mereka bekerja.
- h. Mulai muncul perasaan malu, takut dan apatis karena terlalu kerasnya pekerjaan dan tekanan yang dimiliki.
- i. Individu mulai kehilangan jati dirinya karena mereka beranggapan bahwa mereka telah menjadi mesin orang lain.
- j. Kekosongan-kekosongan yang mulai muncul dari dalam diri membuat individu mulai putus asa, dan individu mulai melakukan pelarian dengan berbagai macam hal mulai dari melakukan seks bebas, merokok, meminum minuman keras, dan hal-hal negatif lainnya.
- k. Perasaan terpuruk yang mulai dirasakan seperti ketidakpedulian, keputusasaan, kelelahan dan mengabaikan masa depan yang ada.
- l. Jika individu ini sudah mulai jenuh akan kegiatannya maka mereka akan mencoba untuk melarikan diri hal tersebut terkadang disertai dengan perasaan ingin membunuh dirinya sendiri karena situasi yang ada sekarang.

Dari paparan di atas membuktikan bahwa kejenuhan belajar tidak terjadi begitu saja. Kejenuhan belajar ini terjadi karena individu telah melalui beberapa proses atau tahapan dari dalam dirinya.³⁹

6. Aspek-aspek Kejenuhan Belajar

Aspek-aspek kejenuhan belajar meliputi:

- a. Kelelahan emosional Maslach mengemukakan bahwa kelelahan emosional ditandai dengan perasaan lelah yang dialami oleh individu entah itu kelelahan emosional maupun fisik. Hal ini dapat memicu berkurangnya energi yang dimiliki untuk menghadapi berbagai kegiatan dan pekerjaan yang dimilikinya. Maslach & Jackson berdasarkan pada MBI mengemukakan bahwa kelelahan emosional ini disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh siswa dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebihan..
- b. Kelelahan fisik Penderita Burnout atau kejenuhan mulai merasakan adanya anggota badan yang sakit dan gejala kelelahan fisik kronis yang disertai dengan sakit kepala, mual, insomnis, bahkan kehilangan selera makan (Muh Nurwangid, Isti Yuni Purwanti & Kartika N. Fathiyah). Hal ini sejalan dengan Baron dan Greenberg bahwa kelelahan fisik ditandai dengan sakit kepala, mual, susah tidur dan kurangnya nafsu makan.

³⁹ Ita Vitasari, *Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau Dari Tingkat Kesepian Dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 9 Yogyakarta*, (BK:UNY), 2016.h. 13-16
<https://core.ac.uk/download/pdf/78032537.pdf>

- c. Kelelahan kognitif Demerouti dkk menyatakan bahwa kelelahan kognitif ini siswa yang sedang mengalami kejenuhan cenderung sedang mendapat beban yang terlalu berat pada otak. Hal ini kemudian berdampak seperti yang diungkapkan kahlil yakni ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam membuat keputusan.
- d. Kehilangan motivasi Bährer-Kohler menyatakan bahwa kehilangan motivasi pada siswa ditandai dengan hilangnya idealisme, siswa sadar dari impian mereka yang tidak realistis, dan kehilangan semangat. Dari gejala di atas maka siswa sudah dianggap kehilangan motivasi. Bentuk lain dari kehilangan motivasi adalah penarikan diri secara psikologis sebagai respon dari stres yang berlebihan dan rasa ketidakpuasan.⁴⁰

7. Indikator Kejenuhan Belajar

Menurut Schaufeli & Enzmann, sesuai dengan aspek-aspek di atas.

Maka dapat diperoleh indikator dari kejenuhan belajar yaitu:

- a. Kelelahan emosi : Perasaan depresi, rasa sedih, kelelahan emosional, kemampuan mengendalikan emosi, ketakutan yang tidak berdasar, dan kecemasan.
- b. Kelelahan fisik : gejala yang terjadi pada kelelahan fisik adalah seperti sakit kepala, mual, pusing, gelisah, otot-otot sakit, gangguan tidur, masalah seksual, penurunan berat badan, kurangnya nafsu makan,

⁴⁰ibid, h.16-17

sesak napas, siklus menstruasi yang tidak normal, kelelahan fisik, kelelahan kronis, kelemahan tubuh, tekanan darah tinggi.

- c. Kelelahan kognitif : Ketidakberdayaan, kehilangan harapan dan makna hidup, ketakutan dirinya menjadi “gila”, perasaan tidak berdaya dan dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu, perasaan gagal yang selalu menghantui, penghargaan diri yang rendah, munculnya ide bunuh diri, ketidak mampuan untuk berkonsentrasi, lupa, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks, kesepian, penurunan daya tahan dalam menghadapi frustrasi yang dirasakan.
- d. Kehilangan motivasi : kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, pengunduran diri dari lingkungan, kebosanan dan demoralisasi.⁴¹

8. Ciri ciri kejenuhan belajar

Menurut Hakim kejenuhan belajar juga mempunyai tanda-tanda atau gejala-gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar.

Sedangkan menurut Reber ciri-ciri kejenuhan belajar sebagai berikut:

- 1) Merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan. Siswa yang mulai memasuki kejenuhan dalam belajarnya merasa seakan-akan pengetahuan dan

⁴¹ Mar Atus Solihah, *Hubungan Religiusitas dan Kecerdasan Emosi (Emotional Intelligence) Dengan Tingkat Kejenuhan (Burnout) Belajar Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 11 Yogyakarta*, (FKIP:UNY) 2016.h.18-19. <https://core.ac.uk/download/pdf/78026304.pdf>

kecakapan yang diperolehnya dalam belajar tidak meningkat, sehingga siswa merasa sia-sia dengan waktu belajarnya.

- 2) Sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam proses informasi atau pengalaman, sehingga mengalami stagnan dalam kemajuan belajarnya. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh, sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses berbagai informasi yang diterima atau pengalaman baru yang didapatnya.
- 3) Kehilangan motivasi dan konsolidasi. Siswa yang dalam keadaan jenuh merasa bahwa dirinya tidak lagi mempunyai motivasi yang dapat membuatnya bersemangat untuk meningkatkan pemahamannya terhadap pelajaran yang diterimanya atau dipelajarinya.⁴²

Berdasarkan teori diatas maka ciri-ciri kejenuhan belajar adalah merasa malas, lesu, tidak bergairah saat belajar, merasa bahwa pengetahuan dan kecakapan dalam proses belajar tidak ada kemajuan, sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman, kehilangan motivasi dan konsolidasi.

⁴²Nurma Kusnita, *Penerapan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI di Smk Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung*, (UIN-RIL) 2018.h.34-35.
http://repository.radenintan.ac.id/3156/1/SKRIPSI_NEW_NURMA_KUSNITA_FULL_%281%29.pdf

9. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar

Kejenuhan merupakan kondisi psikologis yang bersifat alamiah. Artinya, siapapun akan dapat mengalami kebosanan atau kejenuhan terhadap sesuatu maupun dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Boleh jadi, sesuatu yang monoton, tanpa variasi, atau kegiatan rutin yang menjadi penyebab kebosanan itu.

Kejenuhan belajar itu lazimnya dapat diatasi dengan menggunakan kiat-kiat antara lain sebagai berikut:

- a. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak;
- b. Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat;
- c. Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada disebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar;
- d. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya; e. Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.⁴³

⁴³Ibid, 34-36

Setiap orang juga mempunyai ambang kebosanan yang berbeda-beda, mempunyai karakter yang berbeda pula terhadap rasa bosan. Umumnya yang terjadi dalam setiap individu adalah kebiasaan yang monoton dan terus menerus berulang yang menjadikan kejenuhan terjadi, maka dari itu perlunya inovasi baru dalam setiap kegiatan terutama dalam belajar agar kejenuhan bisa diminimalisir.

Sedangkan langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengurangi adanya kejenuhan menurut Hakim adalah sebagai berikut:

- a. Belajar dengan cara dan metode yang bervariasi
- b. Mengadakan perubahan fisik dan ruang belajar
- c. Menciptakan situasi baru di ruang belajar
- d. Melakukan aktivitas rekreasi dan hiburan
- e. Hindari adanya ketegangan mental saat belajar.⁴⁴

Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa tidak hanya merubah keadaan fisik dalam belajar namun melakukan aktivitas seperti bermain, rekreasi juga perlu disela belajar karena hal itu dapat membuat pikiran ringan dan dapat mengurangi beban pikiran atau stres.

B. KONSEP DIRI

Salah satu faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar adalah konsep diri. Pembahasan tentang konsep diri dalam penelitian ini mencakup pengertian konsep diri, ciri-ciri konsep diri, faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri, Konsep diri dalam perspektif islam, dan pentingnya konsep diri bagi siswa.

⁴⁴ Dwi Anastasia Sitanggang, *Pengaruh Pemberian Layanan Informasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar*. (FIP:Unimed). 2014. <http://digilib.unimed.ac.id/id/eprint/7754>

1. Pengertian Konsep diri

Menurut Santrock konsep diri merupakan evaluasi terhadap domain yang spesifik dari diri. Individu dapat membuat evaluasi diri terhadap berbagai domain dalam hidup akademiknya. Surya juga menjelaskan konsep diri adalah gambaran, cara pandang, keyakinan, pemikiran, dan perasaan terhadap apa yang dimiliki individu tentang dirinya sendiri meliputi kemampuan, karakter, sikap, perasaan, penampilan dan tujuan hidup yang dimiliki.⁴⁵

Fitts mengemukakan bahwa konsep diri merupakan aspek yang penting dalam diri seseorang, karena konsep diri merupakan kerangka acuan (frame of reference) dalam berinteraksi dengan lingkungan. Tingkah laku individu yang ditampilkan di lingkungan berpengaruh kuat terhadap konsep diri, karena dengan mengetahui konsep diri akan lebih mudah untuk meramalkan dan memahami perilaku individu.⁴⁶

Menurut Puspasari konsep diri merupakan pengalaman-pengalaman hasil interaksi dengan lingkungan kemudian akan dicerna, dievaluasi yang kemudian menghasilkan proses pengenalan diri. Proses pengenalan diri secara menyeluruh menghasilkan konsep diri pada diri seseorang. Konsep diri ada dalam bentuk konsep diri yang positif dan negatif. Individu yang memiliki konsep diri positif akan memiliki perasaan

⁴⁵Analitika, *Hubungan Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Interaksi Sosial Mahasiswa*, Vol. 8, No 1, (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).2016.h.67.
<http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika>

⁴⁶Agustin, Mubiar. *Model Konseling Kognitif Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa*. (Bandung : UPI). 2009

positif di dalam diri terkait identitas diri yang lebih baik serta mengevaluasi diri dengan lebih positif. Sebaliknya konsep diri yang rendah atau negatif pada seseorang akan memunculkan persepsi negatif yang tentunya akan menimbulkan rendahnya percaya diri dan cenderung berperilaku negatif.⁴⁷

Konsep diri adalah pandangan, pikiran dan perasaan tentang diri sendiri. Konsep diri diungkap dari skala konsep diri yang disusun berdasarkan aspek diri fisik, diri pribadi, diri sosial, diri moral etik dan diri keluarga. Menurut Burn konsep diri sebagai hubungan antara sikap dan keyakinan tentang diri-nya sendiri. Konsep diri mencakup seluruh pandangan individu akan dimensi fisiknya, seperti karakteristik pribadi, motivasi, kelemahan, kepandaian, dan lain sebagainya.⁴⁸ Hal senada Crocker dan Wolfe mendefinisikan konsep diri adalah pandangan seseorang mengenai dirinya sendiri secara keseluruhan sebagai hasil observasi terhadap dirinya dimasa lalu dan sekarang ini.⁴⁹

Calhoun dan Acosella mengemukakan bahwa konsep diri yang berisi berbagai kotak kepribadian sehingga orang dapat menyimpan

⁴⁷ Puspitasari, Y.P., dkk. *Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional (UN) pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri 1 Surakarta*. (Semarang: Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro).2010

⁴⁸ Burns, R. B. *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku* (terjemahan:Edy). (Jakarta: Penerbit Arcan) 2005.

⁴⁹ Analitika, *Hubungan Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Interaksi Sosial Mahasiswa*, Vol. 8, No 1, (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).2016.h.67.
<http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika>

informasi mengenai dirinya sendiri baik informasi positif maupun negatif, serta mendeskripsikan masing-masing karakter konsep diri.⁵⁰

Hurlock menambahkan bahwa konsep diri adalah gambaran yang dimiliki orang tentang dirinya. Konsep diri ini merupakan gabungan dari keyakinan yang dimiliki oleh seseorang: karakteristik fisik, psikologis, sosial, dan emosional, aspirasi dan prestasi.⁵¹

Berdasarkan beberapa pengertian dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa konsep diri adalah pandangan individu terhadap dirinya sendiri yang meliputi fisik, sosial, psikologis, dan penilaian mengenai sesuatu hal yang pernah dicapai berdasarkan pengalaman dan hasil interaksi dengan orang lain. Konsep diri bukan merupakan bawaan sejak lahir, akan tetapi konsep diri terbentuk ketika individu berinteraksi dengan lingkungannya.

2. Aspek aspek Konsep Diri

Aspek-aspek menurut pandangan Berk terdiri atas 4 aspek yaitu:

- a. Aspek fisik : meliputi penilaian individu terhadap segala sesuatu yang dimilikinya.
- b. Aspek sosial : meliputi bagaimana peranan sosial yang dimainkan oleh individu di lingkungan keluarga, teman, dan kemampuan interaksi sosialnya.

⁵⁰ Yusuf Prasetyo Hadi, Tri Esti Budiningsih, *Konsep Diri Akademik Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidik Misi Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang*, Vol 3 No 1.(FKIP:UNES). 2014.h.29

⁵¹ Hurlock, E. B. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan)*. (Jakarta: Erlangga).2017.h.58

- c. Aspek moral : meliputi berdasarkan nilai-nilai etika dan moralitas. Setiap pemikiran, perasaan, dan perilaku individu harus mengacu pada nilai-nilai dan kepantasan.
- d. Aspek psikis : meliputi kognisi, afeksi dan konasi.⁵²

Calhoun dan Acocella Konsep diri merupakan gambaran mental yang dimiliki oleh seorang individu terdiri dari tiga aspek yaitu pengetahuan yang dimiliki individu mengenai dirinya sendiri, pengharapan yang dimiliki individu untuk dirinya sendiri dan penilaian mengenai diri sendiri. Aspek tersebut meliputi:

- a. Pengetahuan Dimensi pertama dari konsep diri adalah pengetahuan.

Pengetahuan yang dimiliki individu merupakan apa yang individu ketahui tentang dirinya. Dalam benak setiap individu ada satu daftar julukan yang menggambarkan tentang dirinya, hal ini mengacu pada istilah-istilah kuantitas seperti nama, usia, jenis kelamin, kebangsaan, pekerjaan, agama dan sebagainya dan sesuatu yang merujuk pada istilah-istilah kualitas, seperti individu yang egois, baik hati, tenang dan bertemperamen tinggi. Pengetahuan bisa diperoleh dengan membandingkan diri individu dengan kelompok pembandingnya (orang lain). Pengetahuan yang dimiliki individu tidaklah menetap sepanjang hidupnya, pengetahuan bisa berubah dengan cara merubah tingkah laku individu tersebut atau cara mengubah kelompok

⁵² Meding Edie Gunarta, *Konsep Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Sosial Mahasiswa Pendatang Di Bali*. Vol. 4, No. 02, (IKIP PGRI:Denpasar Bali).h.186
<http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/560>

pembandingan. Dalam membandingkan diri sendiri dengan orang lain maka julukan yang tepat untuk membedakan adalah perbedaan kualitas.

b. Harapan Dimensi kedua dari konsep diri adalah harapan.

Harapan merupakan aspek dimana individu mempunyai berbagai pandangan kedepan tentang siapa dirinya, menjadi apa di masa mendatang, maka individu mempunyai pengharapan terhadap dirinya sendiri. Singkatnya, individu mempunyai harapan bagi dirinya sendiri untuk menjadi diri yang ideal dan pengharapan tersebut berbeda-beda pada setiap individu.

c. Penilaian Dimensi terakhir dari konsep diri adalah penilaian terhadap dirisendiri.

Individu berkedudukan sebagai penilai terhadap dirinya sendiri setiap hari. Penilaian terhadap diri sendiri adalah pengukuran individu tentang keadaannya saat ini dengan apa yang menurutnya dapat dan terjadi pada dirinya. Intinya, setiap individu berperan sebagai penilai terhadap dirinya sendiri dan dengan menilai hal ini merupakan standar masing-masing individu.

Menurut Fitts Robinson menjabarkan konsep diri ke dalam lima aspek, yaitu:

a. Diri fisik yaitu bagaimana seseorang melihat dirinya dari segi fisik, kesehatan, penampilan diri dan gerak motorik.

- b. Diri keluarga yaitu bagaimana seseorang menilai sebagai anggota keluarga dan harga diri sebagai anggota keluarga.
- c. Diri pribadi bagaimana seseorang menggambarkan identitas dirinya dan bagaimana menilai dirinya sendiri.
- d. Diri moral etik bagaimana perasaan seseorang mengenai hubungannya dengan Tuhan dan penilaiannya mengenai hal yang dianggap baik dan buruk.
- e. Diri sosial bagaimana seseorang melakukan gubungan atau interaksi sosial.⁵³

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri yang dimiliki setiap individu terdiri tiga aspek, yaitu pengetahuan tentang diri sendiri, harapan mengenai diri sendiri dan penilaian mengenai diri sendiri. Pengetahuan adalah apa yang individu ketahui tentang dirinya baik dari segi kualitas maupun kuantitas, pengetahuan ini bisa diperoleh dengan membandingkan diri dengan orang lain dan pengetahuan yang dimiliki individu bisa berubah-ubah. Harapan adalah apa yang individu inginkan untuk dirinya dimasa yang akan datang dan harapan bagi setiap orang berbeda-beda. Sedangkan penilaian adalah pengukuran yang dilakukan individu tentang keadaan dirinya saat ini dengan apa yang menurut dirinya terjadi. Singkatnya, bahwa konsep diri merupakan gambaran dari pengetahuan, harapan

⁵³ Esther, Heidemans. *Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua, Konsep Diri, Motivasi Diri, Iklim Sekolah dengan Kesadaran Emosi Siswa SMP Malang*. Vol 17, No 2, (Universitas Negeri Malang).2010.h.114 <http://journal.um.ac.id/index.php/jip/article/view/2629/1357>

dan penilaian tentang dirinya dalam kehidupan bersama dengan orang lain.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Menurut Hardy dan Heyes Konsep diri terbentuk dalam waktu yang relatif lama dan pembentukan ini tidak bisa diartikan bahwa reaksi yang tidak biasa dari seseorang dapat mengubah konsep diri. Menurut Calhoun dan Acocella Ketika individu lahir, individu tidak memiliki pengetahuan tentang dirinya, tidak memiliki penilaian terhadap diri sendiri. Namun seiring dengan berjalannya waktu individu mulai bisa membedakan antara dirinya, orang lain dan bendabenda disekitarnya, dan pada akhirnya individu mulai mengetahui siapa dirinya, apa yang diinginkan serta dapat melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri.⁵⁴

Faktor yang mempengaruhi konsep diri menurut Calhoun dan Acocella yaitu:

- a. Orang tua Orang tua kita adalah kontak sosial yang paling awal dan paling kuat. Apa yang dikomunikasikan oleh orang tua pada anak lebih menancap dari pada informasi lain yang diterima sepanjang hidupnya. Orang tua kita mengajarkan bagaimana menilai diri sendiri dan orang tua yang lebih banyak membentuk kerangka dasar untuk konsep diri. Teman sebaya Penerimaan anak dari kelompok teman sebaya sangat dibutuhkan setelah mendapat cinta dari orang lain dalam mempengaruhi konsep diri. Jika penerimaan ini tidak datang, dibentak atau dijauhi maka konsep diri akan terganggu. Disamping masalah

⁵⁴Rani dkk, Konsep Diri Remaja dan Peranan Konseling, Vol 2, No 2. (JPGI) 2017.h.41
file:///C:/Users/asus/Downloads/233-500-1-SM%20(1).pdf

penerimaan atau penolakan, peran yang diukur anak dalam kelompok teman sebayanya sangat mempunyai pengaruh yang dalam pada pandangannya tentang dirinya sendiri.

- b. Masyarakat Individu tidak terlalu mementingkan kelahiran mereka, tetapi masyarakat menganggap penting fakta-fakta yang ada pada seorang anak, seperti siapa ayahnya, ras dan lain-lain. Akhirnya penilaian ini sampai kepada anak dan masuk ke dalam konsep diri. Masyarakat memberikan harapan-harapan kepada anak dan melaksanakan harapan tersebut. Jadi orang tua, teman sebaya dan masyarakat memberitahu kita bagaimana mengidentifikasi diri kita sendiri sehingga hal ini berpengaruh terhadap konsep diri yang dimiliki seorang individu.⁵⁵

Joan Rais menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri ke dalam empat hal, yakni:

- a. Jenis kelamin

Keluarga, lingkungan sekolah ataupun lingkungan masyarakat yang lebih luas akan berkembang bermacam-macam tuntutan peran yang berbeda berdasarkan perbedaan jenis kelamin. Menjelang masa bebas, begitu banyak tekanan-tekanan sosial yang dialami seseorang dan berpengaruh secara signifikan terhadap perkembangan konsep dirinya. Seseorang harus mampu memegang peranan penting dalam

⁵⁵ Ratna Dwi Astuti, *Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri Siswa Sekolah Dasar Negeri Mendungan I Yogyakarta*, (PGSD:UNY). 2014
<https://eprints.uny.ac.id/14425/1/Skripsi.pdf>

menentukan bagaimana seharusnya seorang wanita atau pria bertindak atau berperasaan.

b. Harapan-harapan

Harapan-harapan orang lain terhadap diri seseorang sangat penting bagi konsep dirinya. Karena orang lain mencetak kita, dan setidaknya kitapun mengasumsikan apa yang orang lain asumsikan mengenai kita. Berdasarkan asumsi-asumsi itu, kita mulai memainkan peran-peran tertentu yang diharapkan orang lain.

c. Suku bangsa

Masyarakat umumnya terdapat suatu kelompok suku bangsa tertentu yang dapat dikatakan tergolong sebagai kaum minoritas. Biasanya kelompok semacam ini mempunyai konsep diri yang cenderung lebih agresif.

d. Nama dan pakaian

Nama-nama tertentu yang akhirnya menjadi bahan tertawaan dari teman-teman, akan membawa seseorang kepada pembentukan konsep diri yang lebih negatif, karena nama-nama julukan yang bernada negatif dapat menyebabkan seseorang benar-benar beranggapan bahwa dirinya memang demikian. Sebaliknya nama-nama panggilan yang bernada positif dapat mengubah seseorang ke arah yang lebih positif. Demikian halnya dengan cara berpakaian, seseorang dapat menilai atau mempunyai gambaran

mengenai dirinya sendiri.⁵⁶Argy menyatakan bahwa terdapat empat faktor yang sangat berkaitan dan berpengaruh terhadap perkembangan konsep diri, yaitu:

1) Reaksi dari orang lain

Membuktikan bahwa dengan mengamati pencerminan perilaku diri sendiri terhadap respon yang diberikan oleh orang lain maka individu dapat mempelajari dirinya sendiri. Orang-orang yang memiliki arti pada diri individu (*significant other*) sangat berpengaruh dalam pembentukan konsep diri.

2) Pembandingan dengan orang lain

Konsep diri setiap individu sangat bergantung kepada bagaimana cara individu tersebut membandingkan dirinya dengan orang lain. Kita biasanya lebih suka membandingkan diri kita sendiri dengan orang-orang yang hampir serupa dengan kita. Dengan demikian bagian-bagian dari konsep diri dapat berubah cukup cepat di dalam suasana sosial.

3) Peranan seseorang

Setiap orang memainkan peran yang berbeda-beda. Dalam setiap peran tersebut seseorang diharapkan melakukan perbuatan dengan cara-cara tertentu. Pengalaman dan harapan-harapan yang

⁵⁶ Dinda Surya Pratiwi, *Hubungan Konsep Diri Remaja Putri Dengan Perilaku Membeli Produk Kosmetik Pemutih Wajah*, (FKIP:UNES). 2011 <https://lib.unnes.ac.id/6587/1/7837.pdf>

berhubungan dengan peran yang berbeda akan berpengaruh pada konsep diri seseorang.

4) Identifikasi terhadap orang lain

Seringkali seorang anak mengagumi orang-orang dewasa, dan mencoba menjadi pengikut dan meniru beberapa nilai, keyakinan dan perbuatan. Proses identifikasi ini menyebabkan individu merasakan bahwa mereka telah memiliki beberapa sifat dari orang-orang yang dikagumi. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa individu tidak lahir dari konsep diri. Konsep diri terbentuk seiring dengan perkembangan konsep diri adalah interaksi individu dengan orang lain, yaitu orang tua, teman sebaya dan masyarakat yang memberikan pengaruh secara langsung maupun tidak langsung (melalui media teknologi).⁵⁷

4. Jenis jenis Konsep Diri

Setiap orang mempunyai perbedaan dalam menerima dirinya sendiri maupun menerima apa pendapat orang lain tentang dirinya, maka konsep diri yang muncul pasti berbeda dan karakteristik dari konsep diri tersebut tidaklah sama. Ada pendapat yang menyebut konsep diri tinggi, sedang, rendah, dan ada yang membedakan atas konsep diri positif dan negatif.

⁵⁷ Christa Gumanti Manik, *Analisa Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri Pada Narapidana Remaja Di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Anak Tanjung Gusta Medan*, (Fakultas Kedokteran:Universitas Sumatera Utara Medan), 2007.

<http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/14289/08E00736.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Calhoun dan Acocella mengemukakan konsep diri terbagi dalam dua jenis, yaitu konsep diri yang positif dan konsep diri yang negatif.

a. Konsep diri positif

Konsep diri yang lebih berupa penerimaan diri bukan sebagai suatu kebanggaan yang besar tentang dirinya, dapat memahami dan menerima dirinya sendiri secara apa adanya, evaluasi terhadap dirinya sendiri menjadi positif dan dapat menerima orang lain. Individu yang memiliki konsep diri positif akan merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas, yaitu tujuan yang memiliki kemungkinan besar untuk dapat dicapai, pengetahuan yang luas, harga diri yang tinggi, mampu menghadapi kehidupan didepannya serta menganggap bahwa hidup adalah suatu proses penemuan. Singkatnya, individu yang memiliki konsep diri positif adalah individu yang tahu betul siapa dirinya sehingga dirinya menerima segala kelebihan dan kekurangan, evaluasi terhadap dirinya menjadi lebih positif serta mampu merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas.

b. Konsep diri negatif (Calhoun dan Acocella) membagi konsep diri negatif menjadi 2 yaitu:

- 1) Pandangan seseorang tentang dirinya sendiri benar-benar tidak teratur, tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri. Individu tersebut benar-benar tidak tahu siapa dirinya, apa kelemahan dan kelebihanannya atau apa yang ia hargai dalam kehidupannya.

- 2) Pandangan tentang dirinya yang terlalu kaku, stabil dan teratur. Hal ini bisa terjadi sebagai akibat didikan yang terlalu keras dan kepatuhan yang terlalu kaku. Disini, individu merupakan aturan yang terlalu keras pada dirinya sehingga tidak dapat menerima sedikit saja penyimpangan atau perubahan dalam kehidupannya.⁵⁸

Singkatnya, individu yang memiliki konsep diri negatif terdiri dari dua tipe, tipe pertama yaitu individu yang tidak tahu siapa dirinya dan tidak mengetahui kekurangan dan kelebihanannya, sedangkan tipe kedua adalah individu yang memandang dirinya dengan sangat teratur dan stabil.

Brooks menyatakan bahwa ada dua macam pola konsep diri, yakni konsep diri positif dan konsep diri negatif.

Orang yang memiliki konsep diri positif ditandai dengan, yakin akan kemampuan mengatasi masalah, merasa setara dengan orang lain, menerima pujian tanpa rasa malu, menyadari bahwa setiap orang punya perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui oleh masyarakat, mampu memperbaiki diri karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha mengubahnya. Sedangkan orang yang memiliki konsep diri negatif ditandai dengan: Peka terhadap kritik, responsif terhadap pujian, sikap

⁵⁸Rohmatul, Ummah, *Pengaruh Konsep Diri Terhadap Minat Belajar Matematika Siswa Kelas Iv SDN Se-Gugus 2 Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo*. (PGSD:UNY).2015
<https://eprints.uny.ac.id/13973/>

hiperkritis, cenderung merasa tidak disenangi orang lain, pesimis terhadap kompetisi.⁵⁹

Menurut Rogers (dalam Hidayat. 2000. 29) konsep diri terdiri dari:

- a. Konsep diri menerima, yaitu seseorang menerima pengalaman sesuai dengan self.
- b. Konsep diri menolak, yaitu apabila pengalaman yang diterima tidak sesuai dengan self.

Singkatnya, Konsep diri menerima akan berkembang menjadi konsep diri positif, sedangkan konsep diri menolak akan berkembang menjadi konsep diri negatif. Sikap diri yang positif berbeda dengan kesombongan atau keegoisan, konsep diri yang positif lebih mengarah pada penerimaan diri secara apa adanya dan mengembangkan harapan yang realistis sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

Menurut Burns konsep diri yang positif dapat disamakan dengan evaluasi diri yang positif, penghargaan diri yang positif, sedangkan konsep diri yang negatif disamakan dengan evaluasi diri yang negatif, membenci diri, perasaan rendah diri dan tiadanya perasaan yang menghargai pribadi dan penerimaan diri. Kualitas-kualitas persepsi terhadap dirinya yang ada hubungannya dengan orang lain dan lingkungannya memiliki valensi

⁵⁹ Subaryana, Konsep Diri Dan Prestasi Belajar, Vol 7, No 2, (IKIP PGRI: Yogyakarta) 2015. h.24 <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/Dinamika/article/view/929/868>

positif atau negatif sebagaimana mereka dipersepsikan hidup pada masa lalu, sekarang, dan yang akan datang.⁶⁰

Berdasarkan ulasan tersebut dapat disimpulkan bahwa individu yang mempunyai konsep diri yang positif merupakan orang yang mampu menikmati apa yang ada dalam dirinya baik kekurangan maupun kelebihan, mampu menerima saran dan kritik ataupun pujian dari orang lain tanpa merasa tersinggung, puas terhadap keadaan diri dan yakin akan kemampuannya meraih cita-cita. Konsep diri negatif merupakan penilaian yang negatif terhadap diri. Individu yang mempunyai konsep diri negatif, informasi baru tentang dirinya hampir pasti menjadi kecemasan, rasa ancaman terhadap diri. Apapun yang diperoleh tampaknya tidak berharga dibandingkan dengan apa yang diperoleh orang lain. Ia selalu merasa cemas dan rendah diri dalam pergaulan sosialnya karena tiadanya perasaan yang menghargai pribadi dan penerimaan terhadap dirinya.

Jadi orang yang memiliki konsep diri negatif, selalu memandang negatif pada berbagai hal. Ia merasa tidak puas dengan apa yang dimiliki dalam hidup dan selalu merasa kurang, merasa tidak cukup mempunyai kemampuan untuk meraih cita-cita yang diinginkan. Individu tersebut merasa rendah dan tidak mau mengakui kelebihan orang lain, ia tidak dapat menerima apabila ada orang lain yang lebih segalanya darinya. Oleh karena itu ia selalu mengikuti apa yang dikerjakan oleh orang lain.

⁶⁰Ibid.h. 24

Dari uraian mengenai jenis konsep diri diketahui bahwa terdapat perbedaan mendasar antara konsep diri yang negatif dan konsep diri yang positif.

Konsep diri negatif merupakan penghambat utama dalam perilaku yang menyebabkan individu tersebut tidak dapat obyektif memandang diri dan potensi-potensinya. Konsep diri yang baik adalah konsep diri yang positif, berisi pandangan-pandangan yang obyektif terhadap kekurangan dan kelebihan diri. Jadi konsep diri yang positif bukanlah konsep diri yang ideal, yakni konsep diri yang berisi tentang bagaimana ia seharusnya dan lebih mengarah pada kesesuaian antara harapan dengan penerimaan terhadap keadaannya saat ini.

5. Konsep Diri dalam Perspektif Islam

Islam sebagai agama yang benar telah memberikan kontribusinya terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Salah satu perkembangan ilmu yang tidak lepas dari kajian islam adalah tentang konsep diri. Kajian ini dibahas dalam Al Qur'an sejak berabad-abad yang lalu sebelum para ilmuan memberikan pengkajian khusus tentang konsep diri. Ayat yang menjelaskan tentang konsep diri terdapat dalam Surah Adz Dzariat ayat 20-21:

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُوقِنِينَ ۚ ٢٠ وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ۚ ٢١

Artinya: *“Dan di bumi terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang yakin, dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan?”*⁶¹

Dalam tafsir Ibnu Katsir dijelaskan bahwasanya didalam dunia yang sangat luas ini sangat banyak terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah. Kekuasaan ini dapat dilihat pada tumbuhan, hewan, air, udara, langit, bumi dan juga pada diri manusia sebagai penghuni bumi.³⁹ Pada diri manusia terdapat satu komponen yang tidak terdapat pada makhluk lainnya yaitu akal sebagai pembeda derajat manusia. Dengan akal manusia dapat lebih mulia dan dengan akalnya pula manusia dapat lebih hina. Dalam hal ini, manusia yang diberikan akal harus mampu memahami dirinya sendiri sebagai pribadi yang berbeda dengan makhluk lainnya dan sebagai makhluk ciptaan Allah yang seharusnya mengabdikan dirinya hanya untukNya. Dalam konteks memahami dirinya sendiri, akan mengantarkan manusia tersebut kepada sebuah makna tentang konsep diri. Dalam Al Qur'an upaya ini dikenal dengan istilah muhasabah diri atau introspeksi diri.⁶² Konsep diri yang baik (positif) akan mendatangkan sistem dan pemaknaan hidup yang baik dan sebaliknya konsep diri yang tidak baik (negatif) akan mendatangkan sistem dan pemaknaan hidup yang kurang baik.

Islam juga mengajarkan kepada kita sebagai orang muslim harus mempunyai keyakinan bahwa manusia mempunyai derajat yang lebih

⁶¹ Departemen Agama. *Al-Quran dan Terjemahan*. (Bandung: Sygma Publising), 2010. h. 1104.

⁶² Laily Misri, *Upaya Guru Bk Dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa*, (UIN: Sumatera Utara Medan). 2018 <http://repository.uinsu.ac.id/4258/1/Skripsi%20Lengkap.pdf>

tinggi (berpandangan positif terhadap diri kita sendiri). Untuk itulah seorang muslim tidak boleh bersikap lemah. Sebagaimana firman Allah:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ١٣٩

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman” (Al-Imran. 139).⁶³

Manusia adalah makhluk yang tinggi derajatnya serta menempuh kemajuan dalam hidupnya dari zaman ke zaman. Karena itu orang-orang Islam tidak perlu memandang dirinya rendah atau negatif. Sebab pada dasarnya manusia diberi kelebihan daripada makhluk-makhluk lain dengan kelebihannya yang sempurna. Sebagaimana firman Allah:

﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ٧٠﴾

Artinya: “Dan Sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan” (Al-Isra’ . 70).⁶⁴

Begitu mulianya manusia dibandingkan dengan makhluk yang lain, sehingga sangat disayangkan jika manusia masih mempunyai sikap yang tidak menghargai terhadap apa yang dianugerahkan oleh Allah.

Hal ini menjadi pelajaran bagi kita untuk lebih bisa mensyukuri dengan kenikmatan yang Allah berikan kepada kita sebagai manusia ciptaannya tanpa mengubahnya sedikitpun. Karena mengubah ciptaannya sangat dilaknat oleh Allah apabila mendatangkan dampak negatif bagi

⁶³ Qs. Al-Imran ayat 139 <http://www.rumahfiqih.com/quran/3/139>

⁶⁴ Qs. Al-Isra’ ayat 70 <http://www.rumahfiqih.com/quran/17/70>

dirinya.Mampu menerima apa yang telah diberikan Allah kepada kita sudah termasuk memiliki konsep diri yang jelas.

Konsep diri juga menuntut kesadaran kita terhadap hakikat kemanusiaan.Pertama, untuk beribadah dan memurnikan ketaatan kepada-Nya.Sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Qur'an:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya: “Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan (beribadah) kepada-Ku” (Adz-Dariyat. 56).⁶⁵

Ibadah adalah tujuan dari penciptaan manusia dan kesempurnaan yang kembali kepada pencipta-Nya.Allah menciptakan manusia untuk memberi ganjaran kepada manusia.

Menurut Syeikh Muhammad Abduh, bahwa ibadah bukan hanya sekedar ketaatan dan ketundukan, tetapi ia adalah satu bentuk ketundukan dan ketaatan yang mencapai puncaknya akibat adanya rasa keagungan dalam jiwa seseorang terhadap siapa ia mengabdikan. Ia juga merupakan dampak dari keyakinan bahwa pengabdian itu tertuju kepada yang memiliki kekuasaan yang tidak terjangkau hakikatnya.⁶⁶Kedua, pada dasarnya manusia diciptakan lemah. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Qur'an:

يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا

⁶⁵ Qs. Adz-Dariyat ayat 56 <https://www.rumahfiqih.com/quran/51/56>

⁶⁶ Shihab, M. QuraishTafsir al-Misbah; *Pesan, Kesan, dan Keserasian Alquran Vol. 5* Jakarta: Lentera Hati. 2002.h.356

Artinya: “Allah hendak memberikan keringanan kepadamu, dan manusia dijadikan bersifat lemah” (An-Nisa’. 28).⁶⁷

Allah memberitahukan bahwa manusia itu diciptakan dalam keadaan lemah, terutama dalam menghadapi hawa nafsu. Oleh karenanya seorang muslim menjaga dirinya agar jangan sampai melakukan larangan-Nya. Ini semua dalam rangka membentengi manusia dari pengaruh-pengaruh syetan dan hawa nafsu yang dapat menjerumuskannya. Maka harus menyadari sendiri bahwa manusia dijadikan bersifat lemah, karena itu perlu membentengi dirinya dengan iman yang kuat dan cara-cara mengatasi godaan hawa nafsu.

Orang yang memiliki konsep diri negatif lebih mudah dipengaruhi oleh hal-hal yang baru dan indah tanpa memikirkan sesuatu dibalik keindahan itu. Mereka memandang dirinya serba kekurangan, lebih rendah dari orang lain sehingga mudah terbawa bujukan syetan untuk mengikuti caranya dalam menutupi kekurangannya itu. Sedangkan orang dengan konsep diri positif lebih mudah menerima keadaan dirinya baik kekurangan atau kelebihan. Lebih percaya diri tanpa memandang kelebihan orang lain sehingga keimanannya lebih kuat dan tidak mudah terpengaruh oleh bujukan syetan.

6. Pentingnya Konsep Diri Bagi Individu

Pada dunia pendidikan, mengenal konsep diri merupakan modal dasar yang sangat berharga. Menurut Branden individu yang mengenal

⁶⁷ Qs. An-nisa ayat 28 <https://tafsir.learn-quran.co/id/surat-4-an-nisa/ayat-28>

konsep diri secara tepat membuat individu menjadi mandiri, bertanggungjawab, dapat menyelesaikan segala tugas-tugas yang diberikan guru/dosen, menghilangkan frustrasi, senang dengan tantangan baru, mampu mengatasi perasaan negatif dan positif; serta dapat menawarkan bantuan pada orang lain sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Konsep diri juga mempunyai peranan penting dalam menentukan tingkah laku individu. Perilaku individu selaras dengan cara individu memandang dirinya sendiri. Apabila individu memandang dirinya sebagai orang yang tidak mempunyai cukup kemampuan untuk melakukan suatu tugas, maka seluruh perilakunya akan menunjukkan ketidakmampuannya tersebut. Individu senantiasa berusaha untuk mempertahankan keselarasan batinnya. Bila individu memiliki ide, perasaan, persepsi atau pikiran yang tidak seimbang atau saling bertentangan, maka akan terjadi situasi psikologis yang tidak menyenangkan. Untuk menghilangkan ketidakselarasan tersebut, individu mengubah perilaku atau memilih suatu sistem untuk mempertahankan kesesuaian antara individu dengan lingkungannya. Cara menjaga kesesuaian tersebut dapat dilakukan dengan menolak gambaran yang diberikan oleh lingkungannya mengenai dirinya atau individu berusaha mengubah dirinya seperti apa yang diungkapkan lingkungan sebagai cara untuk menjelaskan kesesuaian dirinya dengan lingkungannya.⁶⁸

⁶⁸Desmita. *Psikologi Perkembangan*. (Bandung: Remaja Rosdakarya). 2016.h.169

Konsep diri juga berperan sebagai penentu pengharapan individu. Menurut Pudjijogiyanti individu yang memiliki pandangan negatif terhadap dirinya menyebabkan individu mengharapkan tingkah keberhasilan yang akan dicapai hanya pada taraf yang rendah. Patokan yang rendah tersebut menyebabkan individu bersangkutan tidak mempunyai motivasi untuk mencapai prestasi yang gemilang⁶⁹

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan sosial

Dukungan Sosial Sarason yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umunya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi yang didapat dari hubungan sosial akrab yang dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai.⁷⁰

House mengemukakan bahwa dengan adanya dukungan sosial maka kesejahteraan psikologis seseorang juga akan meningkat karena adanya perhatian, pengertian atau menimbulkan perasaan memiliki, meningkatkan harga diri, serta memiliki perasaan positif mengenai diri sendiri. Dukungan sosial orangtua

⁶⁹Ibid. 170

⁷⁰Meding Edie Gunarta, *Konsep Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Sosial Mahasiswa Pendatang Di Bali*. Vol. 4, No. 02, (IKIP PGRI:Denpasar Bali).h.186
<http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/560>

adalah dorongan atau bantuan yang diterima mahasiswa dari orangtuanya sehingga dapat meningkatkan keyakinan diri dan memiliki perasaan positif mengenai dirinya sendiri untuk menjalani perkuliahan.

Menurut Casel dukungan sosial adalah kehadiran orang lain yang dapat membuat individu percaya bahwa dirinya dicintai, diperhatikan dan merupakan bagian dari kelompok sosial, yaitu keluarga, rekan kerja, dan teman dekat.⁷¹

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

- a. Emotional Support: individu membutuhkan simpati, cinta, kepercayaan serta kebutuhan didengarkan. Individu dapat merasakan bahwa orang di sekitarnya memberikan perhatian pada dirinya, mendengarkan, simpati terhadap masalah pribadi maupun pekerjaan.
- b. Appraisal Support: penilaian terhadap individu dengan cara memberi penghargaan atau memberi penilaian yang mendukung pekerjaan, prestasi, dan perilaku seseorang dalam peranansosial dan memberikan feedback yang saling tergantung.
- c. Informational Support: menyediakan informasi yang berguna bagi seseorang untuk mengatasi persoalan pribadi maupun

⁷¹Nini Sri Wahyuni, *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa Smk Negeri 3*, Vol 2, No 2. (Universitas Medan Area). 2016.H.5
<http://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/512>

pekerjaan. Informasi ini dapat berupa nasehat, pengarahan, dan informasi lain yang sesuai dengan kebutuhan.

- d. Instrumental Support: dukungan instrument juga disebut dukungan nyata atau dukungan secara materi, seperti bantuan pinjaman uang, transportasi, membantu pekerjaan tugas, meluangkan waktu dan lain-lain.⁷²

Sarason menyebutkan ada dua aspek yang terlibat dalam pengukuran dukungan sosial ini, yaitu:

- a. Persepsi bahwa ada sejumlah orang yang cukup yang dapat diandalkan individu saat membutuhkan. Aspek ini terkait dengan kuantitas dukungan yang diterima individu.
- b. Derajat kepuasan terhadap dukungan yang didapatkan. Derajat kepuasan berhubungan dengan kualitas dukungan yang dirasakan oleh individu.⁷³

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Dukungan sosial sangat berkaitan dengan bagaimana individu berinteraksi dan menjalin hubungan dengan individu lain. Dalam kehidupan sehari-hari dukungan sosial sangat diperlukan, terlebih ketika individu menghadapi permasalahan atau

⁷² Intan Prastihastari Wijaya, Niken Titi Pratitis, *Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial Orangtua Dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Dalam Perkuliahan*, Volume 1 Nomor 01. (Jurnal Persona). 2012.h.44 <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/14/28>

⁷³ Kurnia Lestary, *Hubungan Antara Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial Dengan Tingkat Resiliensi Penyintas Gempa Di Desa Canan, Kecamatan Wedi, Kabupaten Klaten*, (UNDIP:Semarang), 2007.h.44
http://eprints.undip.ac.id/10434/1/KURNIYA_LESTARI-M2A003032.pdf

kesulitan. Smet menyebutkan tiga faktor yang menyebabkan individu menerima dukungan sosial yaitu:

1. Potensi penerima dukungan

Karakteristik penerima dukungan menentukan ada dan tidaknya dukungan sosial dari orang lain. Misalnya orang yang memiliki sikap antisosial seperti enggan menolong, tidak peduli, membiarkan orang lain kesusahan cenderung sulit memperoleh dukungan sosial.

2. Potensi penyedia dukungan

Dukungan sosial yang diterima melalui sumber kedekatan akan lebih efektif dan memiliki arti daripada yang tidak memiliki kedekatan lebih. Terkadang penyedia dukungan tidak sadar bahwa dia dapat memberikan dukungan kepada penerima dukungan dalam menyelesaikan permasalahan yang ada.

3. Komposisi dan struktur jaringan sosial

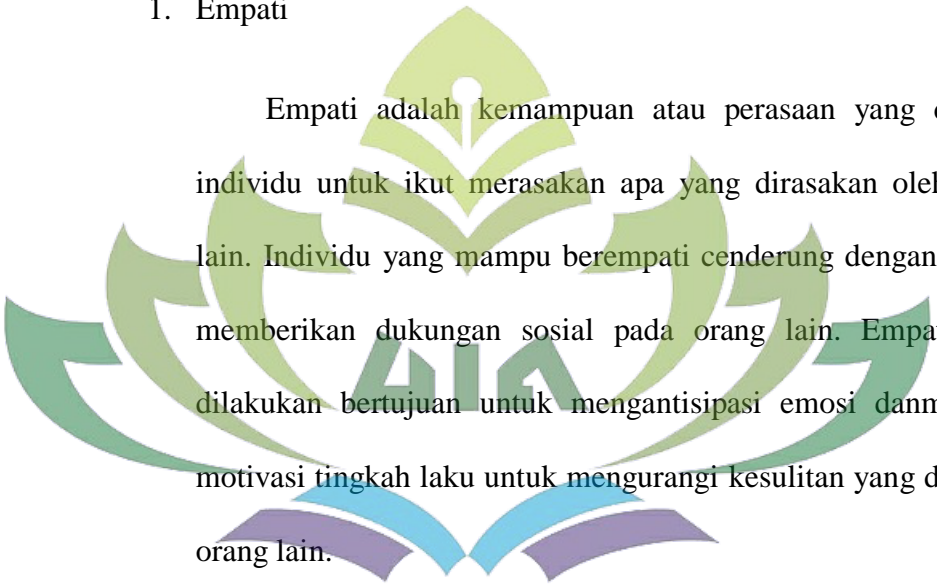
Maksud dari jaringan sosial adalah hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungannya.

Hubungan ini dapat bervariasi dalam ukuran (jumlah orang yang sering berhubungan dengan individu), frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang tersebut), komposisi

(jenis hubungan yang dimiliki seperti keluarga, teman, rekan kerja, dan sebagainya), serta kedekatan hubungan.

Berbeda dengan Smet yang menyebutkan faktor-faktor individu dalam menerima dukungan, Myers & Hobfoll dalam Maslihah menjelaskan faktor-faktor yang menentukan individu dalam memberikan dukungan positif, yaitu:

1. Empati



Empati adalah kemampuan atau perasaan yang dimiliki individu untuk ikut merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain. Individu yang mampu berempati cenderung dengan mudah memberikan dukungan sosial pada orang lain. Empati yang dilakukan bertujuan untuk mengantisipasi emosi dan memberi motivasi tingkah laku untuk mengurangi kesulitan yang dihadapi orang lain.

2. Norma dan Nilai

Sosial Norma dan nilai sosial yang ada dalam lingkungan berguna untuk membimbing individu dalam menjalankan kewajibannya. Dalam hal ini pemberian dukungan sosial dinilai sebagai suatu norma dan nilai sosial yang sudah seharusnya dilakukan oleh individu tersebut. Sehingga ketika melihat orang lain yang mengalami kesulitan, secara spontan individu tersebut akan memberikan bantuan atau dukungan.

3. Pertukaran Sosial

Pertukaran sosial adalah hubungan timbal balik diantara perilaku sosial seperti cinta, pelayanan, dan informasi. Keseimbangan dalam pertukaran sosial menghasilkan komunikasi interpersonal yang baik. Dalam hal ini pemberian dukungan sosial dinilai sebagai balasan yang dilakukan individu kepada orang lain, mengingat orang tersebut pernah membantunya sehingga individu merasa harus membalas dengan memberi dukungan dan juga bantuan.⁷⁴

Berdasarkan kedua pendapat yang dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial dapat dilihat dari dua sisi yakni sisi penerima dan pemberi dukungan sosial. Pendapat Smet di atas cenderung melihat faktor dukungan sosial dari pihak yang menerima dukungan sosial, yang meliputi pemenuhan potensi penerima dukungan, potensi penyedia dukungan, serta komposisi dan struktur jaringan sosial.

⁷⁴Sri Maslihah, *Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa Smp It Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat*, (Bandung: UPI). Vol 10, No 2. 2011. h. 107
<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/2848/2532>

1. Pentingnya Dukungan Sosial Bagi Individu

Dukungan sosial memberikan dampak positif terhadap kebahagiaan fisik dan psikologis. Cohen, et al. menjelaskan jika dukungan sosial dapat mengubah penilaian kognitif seseorang atas suatu peristiwa, meningkatkan harga diri, mengurangi kecemasan, meningkatkan kemampuan memecahkan masalah, atau memfasilitasi perubahan perilaku.⁷⁵ Senada dengan hal tersebut, Sarason dalam Puspitasari, dkk. Juga mengatakan bahwa individu dengan dukungan sosial tinggi memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi, serta pandangan hidup yang lebih positif dibandingkan dengan individu yang memiliki dukungan sosial lebih rendah.⁷⁶

Individu yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi akan mendapatkan dukungan emosional, instrumental, informasi dan penghargaan dari orang-orang penting yang dekat (significant other). Dukungan emosional yang diperoleh akan membuat individu merasa dihargai, dicintai, diperhatikan. Dukungan instrumental memberikan fasilitas yang memadai bagi individu. Dukungan informasi akan membuat individu memperoleh perhatian dan pengetahuan. Dan

⁷⁵Cohen, Louis, Lawrence Manion, and Keith Morrison. *Research Methods in Education*. (New York: Routledge Falmer). 2000.h.89

⁷⁶Dije Zaraska Kristy, *Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA*, Vol 8, No 1. (UNES). 2019.h.50
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/27736>

dukungan penghargaan membuat individu memiliki kepercayaan diri tinggi.⁷⁷

Malecki & Demaray menyatakan dukungan sosial membantu siswa dalam penyesuaian diri, melakukan peran sosial seperti membina hubungan dengan teman, mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau orang dewasa dan mengurangi tekanan emosional. Dalam hal ini dapat dikatakan siswa yang memperoleh dukungan sosial dapat merubah suasana hati kearah yang lebih positif untuk dapat membantu individu dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya.

Apabila kebutuhan individu akan dukungan sosial tidak terpenuhi maka individu akan merasa terisolasi atau terasingkan secara sosial di lingkungannya. Dalam konteks sekolah siswa (mahasiswa) akan meminta saran, masukan, dan bantuan kepada teman ataupun guru/dosen. Hal tersebut membuat individu termotivasi dan lebih mudah dalam mengatasi masalahnya atau menangani masalah yang penuh tekanan dalam hal ini kejenuhan belajar.⁷⁸

⁷⁷ Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). *Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas VII*. Vol 8, No 1. 2011 ,h.21.
<http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/view/448/290>

⁷⁸ Malecki, C.K., & Demaray M.K. *What type of support do they need? Investigating student adjustment as related to emotional, informational, 53 appraisal, and instrumental support*. (School Psychology Quarterly). 2003. h.231- 252
https://www.researchgate.net/publication/232539135_What_Type_of_Support_Do_They_Need_Investigating_Student_Adjustment_as_Related_to_Emotional_Informational_Appraisal_and_Instrumental_Support

D. Penelitian Relevan

Penelitian relevan merupakan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain. Tujuannya sebagai bahan masukan bagi peneliti dan untuk membandingkan antara penelitian yang satu dengan penelitian yang lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Wang et al. yang meneiliti tentang hubungan antara konsep diri dengan kejenuhan pada mahasiswa keperawatan di China. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan kejenuhan belajar. Artinya semakin tinggi konsep diri maka semakin rendah kejenuhan belajar yang dialami mahasiswa keperawatan.⁷⁹
2. Penelitian kedua dilakukan oleh Diana rahmasari, Kuku prasetyo menyimpulkan bahwa adanya hubungan signifikansi antara dukungan sosial dengan kejenuhan belajar. Artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kejenuhan belajar dan sebaliknya. Melihat hasil penelitian tersebut, membuktikan bahwa siswa yang memiliki dukungan sosial tinggi mereka mampu menghadapi segala kesulitan dalam kehidupan sehari-hari khususnya dalam hal belajar. Sebaliknya, ketika siswa mendapatkan dukungan sosial yang rendah maka siswa tersebut cenderung sulit mendapatkan dukungan untuk menghadapi

⁷⁹ Wang, M. et al. *Academic burnout and professional self-concept of nursing students: A cross-sectional study*. International Journal for Health Care Education. 2019 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30939399>

kesulitan-kesulitan belajarnya yang berakibat pada tingkat kejenuhan yang tinggi.⁸⁰

3. Penelitian ketiga yang dilakukan Agustin menyimpulkan bahwa terdapat 3 faktor utama kejenuhan belajar, yaitu: (1) karakteristik individu, berupa keinginan untuk sempurna, penghargaan diri yang rendah, ketidakmampuan mengendalikan emosi dan motif berprestasi yang rendah; (2) lingkungan belajar, berupa iklim kelas negatif, kurang penghargaan dalam belajar, beban tugas belajar yang berat, konflik diri dengan individu dalam lingkungan belajar, dan suasana belajar yang statis; dan (3) keterlibatan emosional dengan lingkungan belajar, berupa ketidakmampuan untuk asertif, konflik peran, kurangnya dukungan sosial, dan perbedaan nilai pribadi.⁸¹
4. Penelitian keempat yang dilakukan oleh Ratuloli menyimpulkan berbagai faktor penyebab kejenuhan belajar siswa dari faktor eksternal yang meliputi lingkungan sekolah yang kurang baik, metode guru yang monoton, banyaknya tugas-tugas yang diberikan guru, kurangnya dukungan sosial dari teman keluarga

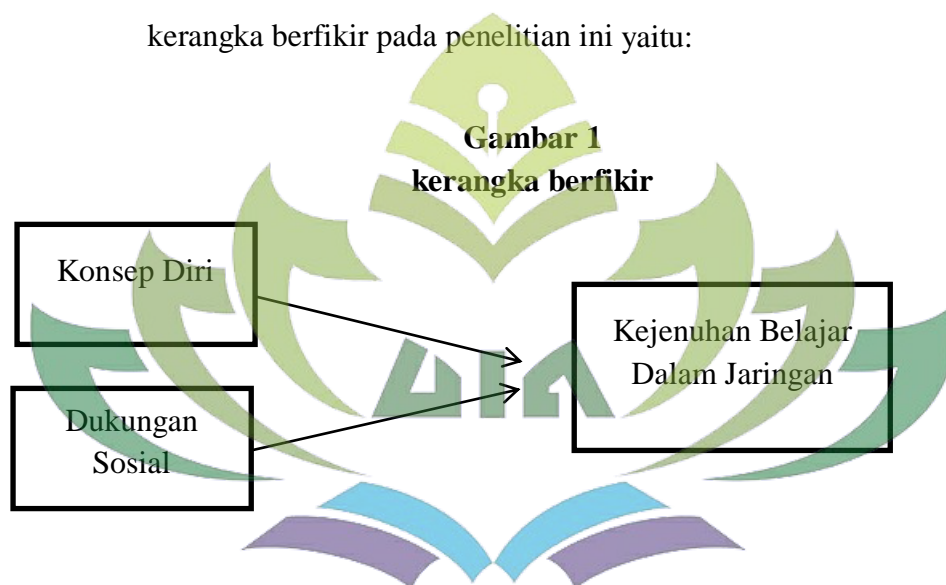
⁸⁰Riska Purnama Dewi dkk, *Hubungan Antara Academic Self-Confidence Dengan Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Smk Negeri 1 Indralaya Utara*, Vol 4 No 2. 2017
<https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/article/download/8080/4124>

⁸¹Agustin, Mubiar. *Model Konseling Kognitif Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa*. (Bandung : UPI). 2009

dan guru. Faktor eksternal yang telah disebutkan di atas berada pada kriteria tinggi dengan persentase 65,96%.⁸²

E. Kerangka Berfikir

Penelitian ini memiliki tiga variabel yaitu variabel independen/bebas dan variabel dependen/terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konsep diri (X_1), dukungan sosial (X_2) dan variabel terikatnya adalah kejenuhan belajar dalam jaringan. Adapun kerangka berfikir pada penelitian ini yaitu:



F. Hipotesis statistik

Hipotesis merupakan jawaban sementara atau teoritis terhadap rumusan masalah penelitian. Menurut Arikunto hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.⁸³

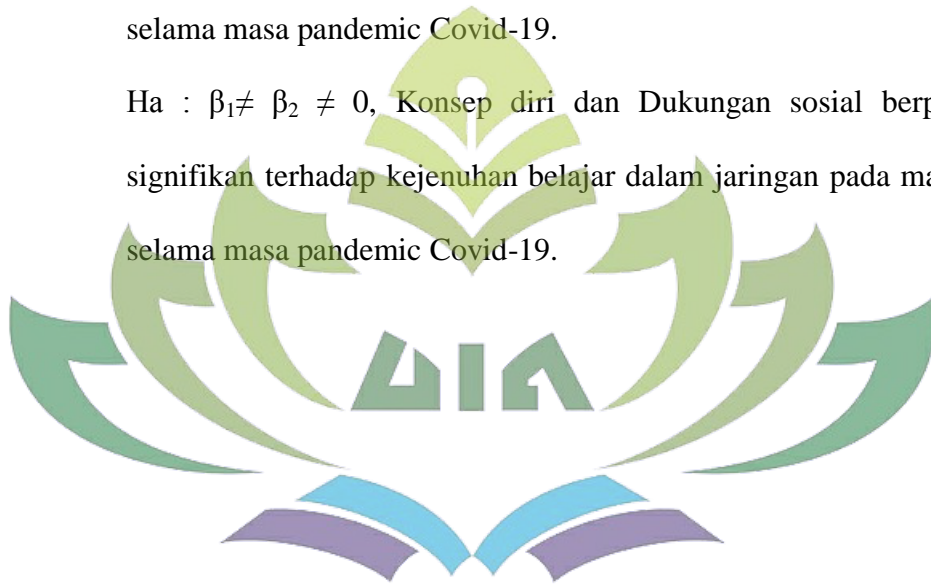
⁸² Ratuloli, May Syarah. *Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Peserta Didik dan Upaya Guru BK dalam Mengatasinya (Studi terhadap Peserta Didik di Kelas VII SMP N 33 Padang)*. (STKIP PGRI Sumatera Barat). 2004

⁸³ Arikunto, S. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: Rineka Cipta). 2013. h. 110

Berdasarkan pada kerangka berpikir yang telah diuraikan maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian adalah “ Ada Pengaruh antara konsep diri dan dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar dalam jaringan pada mahasiswa selama masa pandemic Covid-19. Adapun Hipotesis Statistik adalah:

$H_0 : \beta_1 = \beta_2 = 0$, Konsep diri dan Dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap kejenuhan belajar dalam jaringan pada mahasiswa selama masa pandemic Covid-19.

$H_a : \beta_1 \neq \beta_2 \neq 0$, Konsep diri dan Dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap kejenuhan belajar dalam jaringan pada mahasiswa selama masa pandemic Covid-19.



DAFTAR PUSTAKA

- Abu Abdirrahman Al-Qawi. 2004. *Mengatasi Kejenuhan*, (Jakarta: Khalifa)
- Achmad Furqon Bildhonny, *Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Dengan Teknik Relaksasi Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*, (Universitas Negeri Malang)
- Adicondro, N., & Purnamasari, A. 2011. *Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas VII*. Vol 8, No 1.
- Andarini, S.R. dan Fatma, 2013. A. *Hubungan antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi*. Talenta Psikologi: Volume 2 Nomer 2
- Agustin, Mubiar. 2009. *Model Konseling Kognitif Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa*. (Bandung : UPI).
- Ananda Hadi Elyas. 2018. *Penggunaan Model Pembelajaran dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran*. (Jurnal Warta:Edisi 56).
- Analitika. 2016. *Hubungan Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Interaksi Sosial Mahasiswa*, Vol. 8, No 1, (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: Rineka Cipta).
- Buist, K. L., Deković, M., Meeus, W. H., & van Aken, M. A. G. (2004). *Attachment in Adolescence: Journal of Adolescent Research*, 19(6), 826– 850.
- Burns, R. B. 2005. *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku (terjemahan:Edy)*. (Jakarta: Penerbit Arcan).
- Cohen, Louis, Lawrence Manion, and Keith Morrison. 2000. *Research Methods in Education*. (New York: Routledge Falmer).
- Christa Gumanti Manik. 2007. *Analisa Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri Pada Narapidana Remaja Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Anak Tanjung Gusta Medan*, (Fakultas Kedokteran:Universitas Sumatera Utara Medan)
- Darin E.Hartley. 2001. *Selling , American Society for Training and Development*.

- Dije Zaraska Kristy. 2019. *Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA*, Vol 8, No 1. (UNES).
- Dina Hajriana. 2015. *Hubungan Persepsi Terhadap Lingkungan Kerja dengan Burnout Pada Pegawai Di Unit Pelaksana Teknis (Upt) Balai Pelaksana Penyuluhan dan Ketahanan Pangan (Bp2kp) Tembilahan* Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
- Dinda Surya Pratiwi. 2011. *Hubungan Konsep Diri Remaja Putri Dengan Perilaku Membeli Produk Kosmetik Pemutih Wajah*, (FKIP:UNES).
- Dendy Sugono dkk. 2003. *Kamus Bahasa Indonesia Sekolah Dasar*, (Jakarta: Kompas Gramedia)
- Desmita. 2016. *Psikologi Perkembangan*. (Bandung: Remaja Rosdakarya).
- Departemen Agama. 2010. *Al-Quran dan Terjemahan*. (Bandung: Sygma Publisng)
- Dwi Anastasia Sitanggang. 2014. *Pengaruh Pemberian Layanan Informasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar*. (FIP:Unimed).
- Elizabeth, B. Harlock. Edisi 5. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Emzir. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif* (jakarta: PT Raja Grafindo Persada).
- Esther, Heidemans. 2010. *Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua, Konsep Diri, Motivasi Diri, Iklim Sekolah dengan Kesadaran Emosi Siswa SMP Malang*. Vol 17, No 2, (Universitas Negeri Malang).
- Fathful Firdha Kurniawan. 2015. *Pengaruh Konsep Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Kejenuhan Belajar Pada Siswa Di Sma Negeri Se-Wilayah Semarang Barat*. Universitas Negeri Semarang.
- Gian Sugiana. 2011. *Tekhnik Self Intruction dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa (Pra Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI Ipa Sma Angkasa Lanud Husen Sastranegara Bandung* (BK UPI: Bandung).
- Hurlock, E. B. 2017. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan)*. (Jakarta: Erlangga).
- Intan Prastihastari Wijaya, Niken Titi Pratitis. 2012. *Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial Orangtua Dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Dalam Perkuliahan*, Volume 1 Nomor 01. (Jurnal Persona).

- Ita Vitasari. 2016. *Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau Dari Tingkat Kesepian Dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI Sma Negeri 9 Yogyakarta*, (BK:UNY)
- Juliawati Harahap. 2017. *Analisis Faktor-faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Siswa dalam Mata Pelajaran Ips Kelas VIII D SMPN 7 Muaro Jambi*, (FKIP:Universitas Jambi).
- Kurnia Lestary. 2007. *Hubungan Antara Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial Dengan Tingkat Resiliensi Penyintas Gempa Di Desa Canan, Kecamatan Wedi, Kabupaten Klaten*, (UNDIP:Semarang)
- Laily Misri. 2018. *Upaya Guru Bk Dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa*, (UIN:Sumatera Utara Medan)
- Leonny Pramitasari. 2009. *Pengembangan student model ontology untuk personalisasi pembelajaran online berbasis semantic web*. (Fakultas Ilmu Komputer:Universitas Indonesia).
- Malecki, C.K., & Demaray M.K. 2003. *What type of support do they need? Investigating student adjustment as related to emotional, informational, appraisal, and instrumental support*. (School Psychology Quarterly).
- Mar Atus Solihah. 2016. *Hubungan Religiusitas dan Kecerdasan Emosi (Emotional Intelligence) Dengan Tingkat Kejenuhan (Burnout) Belajar Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 11 Yogyakarta*, (FKIP:UNY)
- Maslach, C. & Leiter, M.P. 2008. *Early Predictors Of Job Burnout And Engagement*. (Journal of Applied Psychology), No 93,
- Meding Edie Gunarta, *Konsep Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Sosial Mahasiswa Pendatang Di Bali*. Vol. 4, No. 02, (IKIP PGRI:Denpasar Bali).
- Miftahul Jannah, Fakhri Yacob & Julianto. 2017. *Rentang Kehidupan Manusia (Life Span Development) Dalam Islam*. Vol. 3, No. 1
- Muhibbin Syah. 2012. *Psikologi Belajar*. (Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada)
- Munir. 2009. *Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi*. (Bandung: Alfabeta)
- Naeila Rifatil Muna. 2013. *Efektifitas Teknik Self Regulation Learning dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon*, Vol 14, Nomer 02 (Cirebon: Iain Syekh Nurjati)

Nini Sri Wahyuni. 2016. *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa Smk Negeri 3*, Vol 2, No 2. (Universitas Medan Area).

Nur Astuti A, Insan Suwanto. 2017. *Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas*. Volume 2 Nomor 1

Nurma Kusnita. 2018. *Penerapan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI di Smk Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung*, (UIN-RIL)

Olson, David dan Yong Shi. 2008. *Pengantar Ilmu Penggalan Data*. Salemba Empat: Jakarta

Permendikbud.109/2013

Puspitasari, Y.P., dkk. 2010. *Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional (UN) pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri 1 Surakarta*. (Semarang: Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro).

Ratna Dwi Astuti. 2014. *Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri Siswa Sekolah Dasar Negeri Mendungan I Yogyakarta*,

Rani dkk. 2017. *Konsep Diri Remaja dan Peranan Konseling*, Vol 2, No 2. (JPGI)

Ratuloli, May Syarah. 2004. *Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Peserta Didik dan Upaya Guru BK dalam Mengatasinya (Studi terhadap Peserta Didik di Kelas VII SMP N 33 Padang)*. (STKIP PGRI Sumatera Barat).

Riska Purnama Dewi dkk, 2017. *Hubungan Antara Academic Self-Confidence Dengan Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Smk Negeri 1 Indralaya Utara*, Vol 4 No 2.

Risnal Diansyah, Pitria Ardila. 2016. *Pengembangan Media Menggunakan Moodle untuk Meningkatkan Hasil Belajar dan Memperkuat Model Pembelajaran di Universitas Muhammadiyah Ria*. Vol. 5, No.2 (Jurnal Fasilkom: Universitas Muhammadiyah Ria).

Rohmatul, Ummah. 2015. *Pengaruh Konsep Diri Terhadap Minat Belajar Matematika Siswa Kelas Iv SDN Se-Gugus 2 Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo*. (PGSD:UNY).

Sigit Haryadi, Muslikah. 2013. *Perkembangan Individu*. semarang: E-book

Shihab, M. Quraish Tafsir al-Misbah; 2002. *Pesan, Kesan, dan Keserasian Alquran Vol. 5* (Jakarta: Lentera Hati)

- Slivar, B. 2001. *The Syndrome of Burnout, Self Image, and Anxiety With Grammar School Student*. Horizons of Psychology, Vol 2. No 10.
- Sri Maslihah. 2011. *Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa Smp It Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat*, (Bandung:UPI). Vol 10, No 2.
- Subaryana. 2015. *Konsep Diri Dan Prestasi Belajar*, Vol 7, No 2, (IKIP PGRI: Yogyakarta)
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kebijakan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Evaluasi*. Bandung: Alfabeta
- Sumber. 2020. *Hasil Observasi dan wawancara Pada Mahasiswa*. melalui via wathapps .
- Syah, Muhibbin. 2011. *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya)
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). *High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. Journal of Personality*. 72(2).
- Thahir, Andi. & Firdaus. 2017. *Peningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik di SMP Menggunakan Konseling Individu Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*.
- Thursan hakim. 2000. *Belajar Secara Efektif*. (Jakarta: Puspa Swara).
- Usnaziqyah Raqfika, Awaluddin Tjalla, Indira Chanum, *Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Instruksi Diri dalam Pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku untuk Mengurangi Kejenuhan pada Mahasiswa*, (FKIF:UNJ).
- Wang, M. et al. 2019. *Academic burnout and professional self-concept of nursing students: A cross-sectional study*.
- Yusuf Prasetyo Hadi, Tri Esti Budiningsih. 2014. *Konsep Diri Akademik Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidik Misi Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang*, Vol 3 No 1. (FKIP:UNES).

Zuni Eka Khusumawati. 2014 *Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi Dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI Ipa 2 SMA Negeri 22 Surabaya*. Vol 05 Nomor 01 (BK UNESA).

